١٥٩١٤٣

سپورٹس اور صحت کے متعلق مفید مضامین اور جدید معلومات مہیا کرنے والا

پندرہ روزہ رسالہ

سپورٹسمین

قیمت سالانہ چار روپے

ششماہی ۲ روپے
فی پرچہ ۳ آنے

جلد ۱ | ۱۵ اپریل سنہ ۱۹۳۵ء | نمبر ۱

نمبر شمار	مضمون	نمبر صفحہ
۱	تعارف	۲
۲	وجہ تسمیہ	۵
۳	اخبار و تبصرہ	۷
۴	چند انگریزی کھیلیں	۱۴
۵	کرکٹ	۱۶
۶	گولہ پھینکنا	۱۷
۷	تنفس	۱۹
۸	میرا تمغہ	۲۰
۹	ریڈ کراس اور سلور جوبلی	۲۱
۱۰	کارٹون بہادری	۲۲
۱۱	بہادروں کی مقابلہ کے لئے تیاری	۲۳
۱۲	لطائف	۲۴
۱۳	انعامی معمہ	۲۵
۱۴	حفاظت اول	۲۹
۱۵	اصلاح دیہات	۳۱

(میاں عبدالمجید بھٹی ایڈیٹر، پرنٹر، پبلشر نے مسلم پرنٹنگ پریس لاہور میں چھپوا کر دفتر رسالہ سپورٹسمین چیمبرلین روڈ لاہور سے شائع کیا)

تعارف

راز نشاطِ عیش تو صحت میں ہے نہاں
اس کی جو آرزو ہو تو صحت کے راز جان

موجودہ نسل کی ترقی تعلیم اور نشوونما پر بہت زور دیا جارہا ہے۔ تعلیمی اداروں میں ورزش اور کھیلوں کا باقاعدہ نصاب داخل ہے۔ اور اس کی تکمیل کے لئے تنخواہ دار ٹیچر اور ڈرل ماسٹر مقرر ہیں اور عام دلچسپی پیدا کرنے کی خاطر باجوں گاجوں پر کافی رقمیں صرف کی جارہی ہیں۔ مگر اس کے باوجود پڑھنے پڑھانے والوں اور ورزش کرنے کرانے والوں کی صحت دن بدن نیچے ہی نیچے چلی جارہی ہے۔ اور ہر دس اشخاص میں نو ضرور عام جسمانی کمزوری کا شکار ہوتے ہیں۔ ان نو میں سے پانچ ایسے ہوتے ہیں جو اپنی "زردروئی نقاہت اور نحافت کو فیشن ایبل نزاکت سمجھ کر پروا نہیں کرتے باقی چار عام جسمانی تکالیف میں مبتلا حکیموں اور ڈاکٹروں کے دروازوں پر بھٹکتے نظر آتے ہیں۔

مغربی ممالک کی طرح ہندوستان میں بھی بعض جگہ محض ورزش کی تعلیم کے واسطے پبلک یا پرائیویٹ سکول موجود ہیں۔ مگر اُن کا خرچ اتنا بھاری ہوتا ہے کہ معدودے چند ہی ان سے فیضیاب ہوسکتے ہیں۔ اور پیش نظر مقصد کماحقہٗ پورا نہیں ہوتا۔

صحت ایک ایسی عجیب چیز ہے۔ جس کے بغیر انسان کی زندگی وبال ہے

مگر تعجب ہے

کہ لوگ خدا کی ایسی بے مثال نعمت کو محفوظ رکھنے یا حاصل کرنے کی تو رتی بھر پروا نہیں کرتے۔ لیکن فیشن کی پیروی میں ہر ایک فضول اور نقصان رساں چیز کی خاطر زبردست تگ و دو کرتے ہیں۔ کیا یہ

کفران نعمت نہیں ہے

کس قدر تعجب خیز امر ہے کہ ہر شخص بالخصوص آج کل کے فیشن زدہ بچے اور نوجوان سر کے بالوں، کوٹ، پتلون، قمیص، کالر، ٹائی اور بوٹ جرابوں کے واسطے تو بے اندازہ تکلیف اٹھائیں اور خرچ کر ڈالیں۔ مگر جس چیز کی خاطر ان سب چیزوں کی ضرورت ہے اس کی ذرا پروا نہ کریں اور

تن درست

رکھنے سے بالکل غافل و بے نیاز ہوں۔ حالانکہ تن درست رکھنے کے لئے کسی خاص خرچ یا تکلیف کی ضرورت نہیں

کہا جاتا ہے۔ تن درست۔ من درست اور تن کمزور من کمزور۔ اور اس کی شرح کی ضرورت نہیں۔ ع
سازبگڑا ہو تو آتی ہے صدا بگڑی ہوئی

تندرستی

انسان کی ضرورتوں میں سب سے بڑی ضرورت ہے۔ اسے حاصل کرنے اور قائم رکھنے کا ایک ہی گُر ہے اور وہ گُر یہ ہے کہ
تن درست رکھنے کے
ڈھنگ سیکھے جائیں۔ اس واسطے وہ علم جو صحت قائم رکھنے کے گُر سکھائے۔ اور تندرستی حاصل کرنے کے ڈھب بتائے۔ سب علموں سے ضروری سمجھ کر سب سے پہلے سیکھنا چاہیئے

سپورٹسمین

اس غرض سے جاری کیا گیا ہے کہ بچے سے لے کر بوڑھے تک کو تندرستی حاصل کرنے کے سہل العمل گُر نہایت صاف اور واضح طور پر بتائے جائیں۔ اور ایسے طریق بیان ہوں۔ جن پر عامل ہونے سے نہ تو کچھ خرچ کرنا پڑے نہ تکلیف اٹھانی پڑے۔ بچے تندرست رہیں اور صحیح صورت میں پروان چڑھیں۔ ملک کے نوجوان میدان زندگی میں لڑنے کے قابل ہوں۔ یہ نہ ہو کہ مخالف ہوا کے معمولی جھونکوں سے سرنگوں ہو جائیں۔ یا معمولی جھٹکے سے لڑکھڑا کر گر پڑیں۔ صحت کے اصول ان کے جی میں ایسے سمائیں کہ عادت ثانی بن جائیں۔ علاوہ ازیں کرکٹ، ہاکی فٹ بال، والی بال، گالف، ٹینس، بیڈمنٹن وغیرہ ہر قسم جو کھیلیں رائج ہو چکی ہیں۔ ان کے متعلق مفید مضامین اور جدید اصول و قوانین شائع کئے جائیں۔ اور ایسی تمام کلبوں کے پروگرام اور نتائج میچ و ٹورنیمنٹ وغیرہ شائع کر کے مشہور کھلاڑیوں کا تعارف کرایا جائے۔ تا کہ کھیلوں اور کھلاڑیوں کے متعلق عام دلچسپی پیدا ہو

اس لئے سپورٹسمین میں

بہادری کے کارنامے، شجاعت کی داستانیں۔ دلیری، حسن سلوک، مراعات باہمی کی مثالیں اور آداب مقابلہ وغیرہ شائع ہوا کریں گے۔ تا کہ عام لوگوں میں سپورٹسمین سپرٹ پیدا ہو۔ چونکہ لطائف و ظرائف بھی ممد و معاون صحت ہوتے ہیں اس واسطے ان کو بھی جگہ دی جائے گی +

صحت کا تعلق ریڈ کراس (صلیب احمر) رورل اَپ لفٹ (دیہات سُدھار) سیفٹی فرسٹ (حفاظت اوّل) اور سکاؤٹنگ سے بھی بہت حد تک ہے۔ اس واسطے ان انجمنوں اور دیگر کلبوں، ایسوسی ایشنوں اور اداروں کے ساتھ جن کے اصول و پروگرام صحت و ورزش کے متعلق ہوں۔ یہ رسالہ ضروری تعاون رکھے گا +

اگرچہ صحت، تندرستی، ورزش اور کھیل کود کے متعلق انگریزی میں تو بہت سی بلند پایہ اور جامع کتابیں موجود ہیں۔ مگر نہ تو ساری کتابوں تک رسائی ہو سکتی ہے۔ نہ ہر شخص ان کو کما حقہٗ سمجھ کر ان پر عمل کر سکتا ہے۔ تفریحی مشاغل کے متعلق اُردو میں کافی تو کیا ضروری کتابیں بھی موجود نہیں۔ اس لئے اس امر کی اشد ضرورت تھی۔ کہ ایک ایسا اخبار یا رسالہ جاری کیا جائے جو صحت و تندرستی کو قائم رکھنے کے لئے عام لوگوں کی استعداد کے مطابق ضروری معلومات آسان اور سلیس زبان میں پیہم پیش کرتا رہے۔ اور چونکہ ہم نے وقت کی اس اہم ضرورت کے پیش نظر

سپورٹسمین جاری کیا ہے

اس لئے ان تمام اصحاب کو جو ہمارے اس منظر یہ سے متفق ہیں۔ جن کو اپنے بچّوں کی صحت عزیز ہے۔ جو اپنی زندگی کی قدر کرتے ہیں اور اپنے آپ کو قوم و ملک کا ایک ناکارہ نہیں بلکہ کارآمد پرزہ ثابت کرنا چاہتے ہیں۔ جن کو اپنے ملک اور قوم سے محبت ہے اور جو سمجھتے ہیں کہ صحت ہے تو زندگی ہے

اپنا فرض سمجھتے ہوئے

سپورٹسمین کی اشاعت کو فروغ دینے اور ہر شخص میں سپورٹسمین سپرٹ پیدا کرنے کی انتہائی کوشش کرنی چاہیئے اور سپورٹسمین کو ہر سکول ہر کالج ہر کلب اور ہر گھر میں پہنچا کر ادارہ کی حوصلہ افزائی کرنی چاہیئے۔ کیا آپ ہماری خوشگوار توقعات اور اپنے فرض کو پورا کرنے کی کوشش کریں گے؟

ایڈیٹر

وجہ تسمیہ

زبان اُردو ایک ہمہ گیر زبان ہے۔ یعنی اس میں ہر زبان کے لفظ موجود ہیں اور سما سکتے ہیں۔ خالص پنجابی۔ سنسکرت ہندی۔ انگریزی۔ فارسی۔ عربی۔ عبرانی ہر زبان کے لفظ اس میں آجاتے ہیں۔ خواہ رنگ وہ کوئی اختیار کرلیں۔ آج کل البتہ کچھ مشکل واقع ہو گئی ہے زمانہ بوجہ تعلیم انگریزی اور فارسی و عربی و سنسکرت زبانوں کی طرف سے بے توجہی کی وجہ سے ذرا بھی مشکل لفظ سے گھبرا جاتا ہے۔ ہر زبان میں ایسے لفظ بھی ہوتے ہیں جن کا ٹھیک اور اصلی مفہوم و مطالب کسی دوسری زبان کے ایک ہی لفظ سے ادا نہیں ہو سکتا۔ یہی حال لفظ سپورٹسمین کا ہے۔ اس کے صحیح معنی کو ظاہر کرنے والا اُردو میں کوئی لفظ نہیں۔ خود انگریزی لغت لفظ سپورٹ کے کماحقہ مکمل معنی دینے سے قاصر ہے۔ سنسکرت، عربی، فارسی الفاظ کی ملاوٹ سے اگر کوئی لفظ بنے بھی تو وہ ثقیل۔ اور اُردو میں تو اس کے واسطے ایک سطر چاہیئے۔ نیز انگریزی کے اکثر الفاظ اب ایسے زبان زد عام ہو گئے ہیں کہ وہ اُردو ہی بن گئے ہیں۔ ایک اَن پڑھ و جاہل کو بھی محسوس نہیں ہوتا کہ وہ دراصل انگریزی لفظ استعمال کر رہا ہے۔ بالکل اسی طرح جس طرح کئی عربی و فارسی لفظ اُردو میں آگئے ہوئے ہیں۔

اگر کوئی صاحب ہمیں کوئی ایسا سہل و آسان لفظ سُجھا دیں جو "سپورٹسمین" کے پورے معنی و مطلب واضح کر دے۔ تو ہمیں اس سے زیادہ خوشی کیا ہوگی۔ کہ اکثر احباب کا یہ اعتراض ہٹ جائے۔ کہ "رسالہ تو اُردو میں اور نام اس کا انگریزی" اب ذرا سپورٹسمین کی تعریف ملاحظہ فرمایئے:۔

سپورٹسمین

۱۔ کھیل کو کھیل کی خاطر کھیلے۔ نہ کہ ضد اور شرارت کے طور پر۔

۲۔ تمام ٹیم کے واسطے کھیلے۔ کسی قسم کی خود غرضی یا خود ستائی کی چاشنی دل میں نہ ہو

۳۔ ہار جیت میں فراخ دل ہو۔ فتح سے مغرور نہ ہو۔ شکست سے محجوب نہ ہو

۴۔ حکم کا فیصلہ خواہ کیسا ہی ہو خندہ پیشانی سے مان لے۔ اس کی ذمہ داریوں میں دخل انداز نہ ہو

۵۔ شکست خوردہ حریف کے ساتھ نہایت مہربانی اور خلق سے پیش آئے

۶۔ دوسروں کی مدد کر کے ان کو بہتر بنانے کی خواہش رکھے۔ طامع و حریص نہ ہو

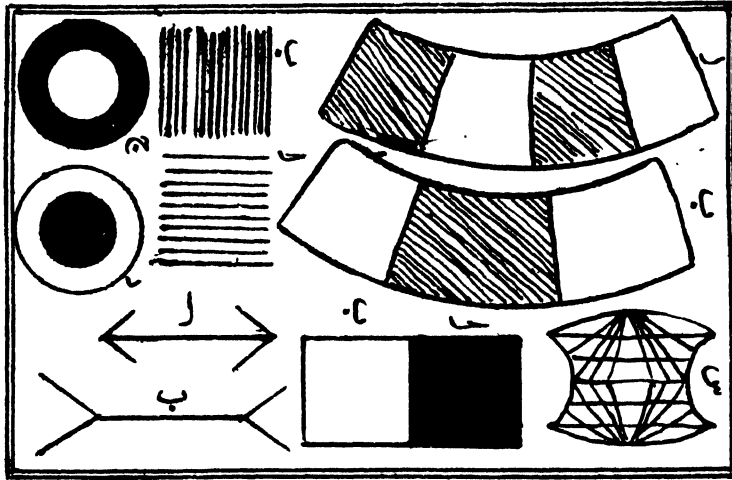
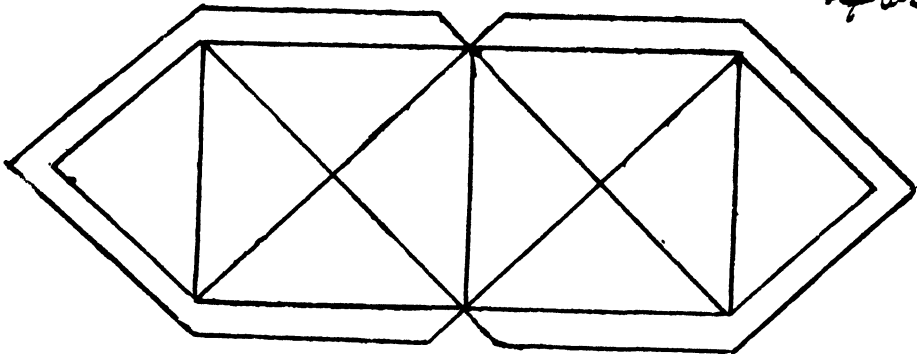
۷ - معاملہ کی اچھائی کو پسند کرے - خواہ وہ حریف سے ہی ظاہر کیوں نہ ہو

۸ - اپنی غلطی کو مان لے - دوسروں کی غلطیوں کو معاف کر دے

۹ - ہر وقت حاجتمند کی مدد کے واسطے تیار ہو +

یہ ہیں وہ صفات جو ایک "سپورٹسمین" میں ہونی چاہئیں - اور یہ سپرٹ یعنی مجموعۂ اوصاف صرف کھیل کود کے لئے ہی مخصوص نہیں - بلکہ ہر معاملہ میں عیاں ہونی چاہیئے +

ورزش دماغ

صرف ایک نظر میں بتاؤ کہ ا ب میں سے کون چھوٹا بڑا ہے - س کی افقی لکیریں سیدھی ہیں یا اندر کو مڑی ہوئی - ج د میں اندر کا کونسا گھیرا بڑا اور کونسا چھوٹا ہے -

ایک جگہ سے شروع کر کے بغیر قلم اٹھائے ایک دفعہ میں لکیروں کا نقشہ مکمل کرنے کی کوشش کریں دھیان رکھیں کہ آپ کتنی بار کوشش کرتے ہیں اور کتنا وقت لگتا ہے +

اخبار و تبصرہ

امید ہے کہ ایک دو ماہ کے عرصہ میں تمام سلطنت برطانیہ کی ایک ٹیبل ٹینس انجمن (
) قائم ہو جاوے گی۔ اس سکیم کو جاری کرنے والے ایک ہندوستانی جنٹلمین مسٹر داس
ممبر بین الاقوامی ٹیبل ٹینس انجمن ہیں۔ مسٹر داس بالعموم یورپ میں ہی رہتے ہیں۔ مگر اس سکیم کو مرتب کرنے اور بادشاہ
سلامت کی سلور جوبلی کے دنوں میں ٹیبل ٹینس کے کھلاڑیوں کے مقابلے کرنے کرانے کی غرض سے ہندوستان
آرہے ہیں۔ مسٹر آئیور منٹیگیو نے جو انگلستان میں اس انجمن کے پریزیڈنٹ ہیں۔ مسٹر داس کی اس سکیم کو نہائت
پسند کیا ہے۔

نوگانگ علاقہ بندھیلکھنڈ میں وسط ہند کی چھوٹی چھوٹی ریاستوں کے راجوں نے ٹینس کے ٹورنیمنٹوں کو جاری
کیا۔ خوب میچ ہوئے۔ کپ جیتے گئے۔ کچنز ملٹری کالج نوگانگ نے بہت سی بازیاں جیتیں۔ اور کپ لئے۔
بیڈمنٹن کے میچ میں راجہ انگوڈ نے براندھر کپ جیتا۔ پنگ پونگ کے میچ میں ملٹری کالج اوّل رہا۔

ہمارے موجودہ وائسرائے لارڈ ولنگڈن کرکٹ کے ایک مشہور معروف کھلاڑی ہیں۔ سپورٹسمین سپرٹ جو کہ
ایک سچے کھلاڑی کی اصلی صفت ہے ان میں بدرجۂ غائت موجود ہے۔ اور یہ اسی سپرٹ کا نتیجہ ہے کہ ہندوستان
کی موجودہ مکدّر فضا میں وہ ہر شخصیت سے نپٹ لیتے ہیں۔ کرکٹ کی کھیل کو ہندوستان میں ان سے کافی تقویت
پہنچی ہے۔ زمانہ طالب علمی میں آپ ایٹن کی کرکٹ ٹیم کے تمغہ یافتہ کھلاڑی اور کپتان تھے۔ کیمبرج کالج میں داخل ہو
کر بھی آپ نے اپنی شہرت قائم رکھی۔ اور جب مدراس اور بمبئی میں گورنر مقرر ہو کر آئے۔ تب بھی اپنی ٹیموں
کے کپتان رہے۔ اور اب تو انہوں نے ہندوستان کی باگ دوڑ سنبھال کر کرکٹ کو نہایت اہم فوائد اور آسانیاں بہم
پہنچائی ہیں۔

ہندوستان کی دنیائے کرکٹ کا نہایت اہم مقابلہ پچھلے دنوں بمبئی اور گجرات کی ٹیموں میں ہوا۔

اس میں بمبئی کی ٹیم جیت گئی - اور تمام ہندوستان کی ٹیموں میں "اوّل" قرار دی گئی - میدان کھیل خوب سجا ہوا تھا - رنگ رنگ کی بے شمار جھنڈیاں، نہائت فراخ عالی شان اور مرصع خیمہ ایک طرف تھا - میدان چاروں طرف سے جھنڈیوں اور احمد آباد کے نفیس کپڑے کی چادروں سے گھرا تھا - تین دن میچ رہا مسٹر جے - بمبئی ٹیم کا کپتان تھا - چری، داودکر، ہاریوالا، ایوانٹ اور بہیپوریا خاص کھلاڑی تھے - گجرات کی طرف سے چمپک - مہتا، تبلااور کھانڈاراؤ نہائت عمدہ کھیلے - مرچنٹ جو ہندوستان کا سب سے اول کھلاڑی سمجھا جاتا ہے - بدقسمتی سے کچھ نہ کر سکا +

بمبئی	(۱)	(۲)	(۱)	(۲)
کنٹریکٹر	۵	۲	کیچ اوٹ	و رن اوٹ
ہنڈ لیکر	۴۴	۵	رن اوٹ	و لیگ اوٹ
داودکر	۲۳	۸۹		
مرچنٹ	۸	۳	رن اوٹ	و ——
چری	۲۹	۷۵	کیچ اوٹ	و ——
ہاریوالا	۶۹	۴	کیچ اوٹ	و کیچ اوٹ
مسٹر جے	۶	۲۹	کیچ اوٹ	و ——
بہیپوریا	۲۳	——		
ایوانٹ	۷	۵۱	لیگ اوٹ	و کیچ اوٹ
ٹالپیڈ	۵	——		
گنٹی	۱	——		

دوسری باری میں بمبئی کے صرف ۹ کھلاڑی کھیلے - مل ملا کر پہلی بار بمبئی کی ۲۳۱ اور گجرات کی ۱۰۷ رنزیں ہوئیں - دوسری بار بمبئی کی ۳۰۰ اور گجرات کی ۱۶۶ +

یو - پی کی ٹیم نے آگرہ کے میدان میں صوبہ دلی کی مشہور کرکٹ ٹیم کو شکست دے کر خیال پیدا کر دیا تھا - کہ ۲۹، ۳۰ اور ۳۱ جنوری کو جو میچ پٹیالہ میں جنوبی پنجاب کی ٹیم کے ساتھ ہوگا - اس میں یو' پی کی ٹیم یقیناً جیت جائے گی - مگر نتیجہ برعکس نکلا - وجہ غالباً یہ تھی - کہ پنجابیوں میں یوراج بہادر پٹیالہ جیسا باہمت اور تجربہ کار کھلاڑی شامل تھے

اگرچہ بدقسمتی سے وہ بغیر ایک رنز کئے کیچ اوٹ ہو گئے۔ پھر بھی ان کی سپورٹسمین سپرٹ تو کارفرما تھی ہی۔ سب سے زیادہ رنز بین لال سنگھ نے کیں۔ خدا معلوم نذیر علی جیسے کھلاڑی کو بھی کیا ہو گیا۔ صرف ایک رنز کر سکا۔ اور لیگ اوٹ ہو گیا۔ اس ٹیم میں مہاراجہ بہادر پٹیالہ جو تمام ہندوستان کی کرکٹ کے روح رواں ہیں وہ بھی کھیلے۔ جنوبی پنجاب کی پہلی اننگ میں ۲۱۶ اور یو، پی کی ۵۸ رنزیں ہوئیں۔ دوسری بار یو، پی کی ۲۱۹ ہوئیں۔ پنجاب کو کھیلنے کی ضرورت ہی نہ پڑی۔

مگر

امرتسر میں کرکٹ کا مقابلہ ہوا تو پالنسہ پلٹ گیا۔ مہاراجہ بہادر پٹیالہ پنجابی ٹیم میں شامل ہو کر شمالی ہند کی ٹیم کے ساتھ میچ کھیلنے میں شریک نہ ہو سکے۔ دونوں ٹیمیں نہایت زبردست تھیں۔ اور ہندوستان بھر کے چیدہ چیدہ اور چوٹی کے کھلاڑی شامل تھے۔ مگر میچ دوسرے دن ہی دوپہر کے وقت ختم ہو گیا۔ اور طرفہ ہوا کہ جنوبی پنجاب کی ٹیم شکست کھا گئی۔ حالانکہ اُس میں محمد نثار۔ سید نذیر علی۔ لال سنگھ۔ امرناتھ۔ محمد سعید اور یوراج پٹیالہ جیسے کھلاڑی تھے۔ شمالی ہند کی ٹیم میں بقا جیلانی غضب کا کھیلا۔ اور ان کی جیت محض اسی کے وجود سے سمجھنی چاہیئے۔ جی۔ ای۔ بی۔ ایبل کپتان تھا۔

نتیجہ:۔		پہلی رننگ	دوسری رننگ
	نادرن انڈیا	۱۴۲	۱۰۶
	پنجابی	۱۲۵	۲۲

صوبہ دہلی کے روشن آرا ٹورنمینٹ میں ممدوٹ کلب راجپوتانہ ٹیم کو شکست دے کر اوّل رہی۔ ممدوٹ کلب کے واسطے یہ سب سے پہلا موقع تھا۔ صوبہ دہلی کی ٹیم نے راجپوتانہ اور ممدوٹ کلب دونوں سے شکست کھائی۔ اور پھر فائنل میں راجپوتانہ کو ممدوٹ نے شکست فاش دی۔ اس ٹورنمینٹ میں نہ تو ریڈیو رزد جنہوں نے سکندرآباد ٹورنمینٹ میں معین الدین گولڈ کپ جیتا تھا، شامل ہو سکے۔ اور نہ لاہور کی کریسینٹ کلب حصّہ لے سکی۔ کیونکہ اس کلب کے اکثر کھلاڑی نارتھ ویسٹرن ریلوے سپورٹس ٹیم میں شامل ہو گئے تھے۔ یعنی صرف پانچ ٹیمیں اس ٹورنمینٹ میں شامل ہوئیں۔

ہندوستانی کرکٹ کے بورڈ آف کنٹرول نے تمام یونیورسٹیوں سے کئی اہم سوالات انٹر یونیورسٹی ٹورنمینٹ کے متعلق

پوچھے ہیں۔ کام تو بادی النظر میں ناممکن ہے۔ بہرحال دیکھیں یونیورسٹیاں کیا جواب دیتی ہیں۔ زمانہ کا حال تنگ ہے۔ آمدنی کم اور اخراجات زیادہ ہیں اس طرح کے ٹورنیمنٹ سے اخراجات کا بے اندازہ بار عوام پر پڑجائے گا۔ یہ مناسب ہوگا کہ نزدیک نزدیک کی دو دو تین تین یونیورسٹیاں میچوں سے فیصلہ کرلیں۔ شمالی ہند کی علیحدہ اور جنوبی کی علیحدہ۔ پھر دو چوٹی کی شمالی اور دو جنوبی یونیورسٹیاں دہلی دارالسلطنت میں مقابلہ ڈالیں اگرچہ یہ سلسلہ ذرا لمبا ہوگا۔ مگر بیک وقت ہر جگہ شروع ہوجانے سے زیادہ سے زیادہ ایک ماہ میں ختم ہوجاوے گا +

قدرت کے کھیل کہ وہ ہندوستان جس کے بہادروں کے کارناموں کی مثال دنیا میں خال خال ہی ملتی ہے۔ جس سے بہادری کے کرتب و ہنر تمام دنیا نے سیکھے۔ فن کشتی میں جس کا اب بھی کوئی ثانی نہیں۔ موجودہ زمانہ کے بین الاقوامی مقابلہ میں سب سے پیچھے ہے۔ وجہ صرف یہ ہے کہ ہندوستانیوں کا شوق اور سپرٹ مردہ ہوچکی ہے خاص خاص کرتب و ہنر اوّل تو کوئی سکھانے والا ہی نہیں۔ اور اگر ہے تو کام بہت بے اصولی سے کیا جاتا ہے۔ یہ شوق اور سپرٹ تو بچپنے میں ہی سکولوں کے اندر پیدا کی جانی چاہیئے۔ سکولوں کے بچوں کے پاس نہ تو ایسی خبریں پہنچائی جاتی ہیں۔ جن سے اُن کے دلوں میں یہ سپرٹ پیدا ہو۔ اور نہ ہی اُنہیں پڑھائی سے اتنی فرصت دی جاتی ہے کہ وہ اس کے متعلق کچھ واقفیت حاصل کریں کالجوں میں کچھ لڑکے تھوڑے عرصہ کے لئے کھلاڑی بنتے ہیں۔ چونکہ ان میں اصلی سپرٹ نہیں ہوتی۔ وقتی جوش ہوتا ہے۔ اس واسطے خال ہی خال نام پیدا کرتے ہیں۔ ہندوستان میں اب تک بڑی بڑی منظم کھیلیں محض وقت گزاری کا ذریعہ سمجھی جاتی ہیں۔ قومی زندگی کا جزو لاینفک نہیں خیال کی جاتیں۔ انہی وجوہات کی بنا پر ہندوستان نے بین الاقوامی اولمپک گیمز میں بھی نام پیدا نہیں کیا +

سلور جوبلی فنڈ کے واسطے ملک کی سب کلبوں اور ایسوسی ایشنوں نے ٹورنیمنٹ شروع کردیئے ہیں۔ بلکہ کئی جگہ ٹیموں نے کپ جیت لئے ہیں۔ سپورٹس کا شوق پیدا کرنے کے لئے موقع تو خوب ہے۔ بشرطیکہ یہ شوق جاری رہے۔ محض وقتی تماشا ہی نہ سمجھا جائے +

اسٹریلیا کی گھوڑ دوڑ میں ۱۸۵۰ء میں سولہ گھوڑوں اور ایک سوار کا خاتمہ ہوا تھا۔ اب کے ۲۷ مارچ کو چودہ گھوڑوں میں سے دس گھوڑے دوڑ کے خاتمہ پر بُری طرح لڑ گئے۔ تین تو فوراً مر گئے۔ باقی سخت زخمی ہوئے۔ آٹھ گھوڑے سوار ہسپتال میں داخل ہیں سب سے اگلا گھوڑا اتفاقاً گر پڑا۔ اسکی ٹانگ ٹوٹ گئی۔ باقی جو زور میں پیچھے آرہے تھے ٹکرا کر ایک دوسرے کے اوپر گر پڑے۔

ہندوستان سے نیوزیلینڈ کو ہاکی ٹیم بھیجنے کا فیصلہ ہوگیا ہے۔ موسم گرما میں چکر لگے گا۔ پنجاب کے صرف دو کھلاڑی اور وہ بھی ریزرو میں لئے گئے ہیں نعیم، بشیر علی اور حق نواز کوئی بھی اصل ٹیم میں نہیں آسکے۔

سلور جوبلی فنڈ کی امداد کے واسطے پشاور میں مفصلہ ذیل پروگرام منایا جائے گا:-

۲۹-۳۰-۳۱ مارچ:- یورپین بالمقابل انڈین کرکٹ میچ میکیسن گراؤنڈ میں کھیلیں گے۔

۲-۳-۴-اپریل:- سرحدی ٹیم بالمقابل جوبلی ٹیم (جوبلی ٹیم ہندوستان کے بڑے بڑے کھلاڑیوں پر مشتمل ہے۔ مثل نیڈو (اندور) امرناتھ و لال سنگھ (پٹیالہ) قمردین۔ کرشن چند۔ رام پرکاش۔ ڈی۔ آر۔ پوری۔ بقا جیلانی۔ امیر الٰہی (لاہور) احمد خاں۔ فضل الٰہی (راولپنڈی) روشن لال۔ محمد سعید (امرتسر) بشیشر ناتھ کپتان اور وارن (پشاور) سے مرتب ہوگی۔

۵-اپریل ومابعد:- ہاکی ٹیموں کے میچ

۲۰-اپریل ومابعد:- نٹ بال ٹورنیمنٹ

بورڈ آف کنٹرول فار کرکٹ ان انڈیا نے ۳۶-۱۹۳۵ء کے ہندوستان کے کرکٹ ٹورنیمنٹ[1] میں مفصلۂ ذیل ٹیموں کے مقابلے کا فیصلہ کیا ہے۔

مشرقی حلقہ (کلکتہ میدان) (ا) سی، پی و برار بالمقابل بنگال و آسام (ب) وسط ہند بالمقابل راجپوتانہ۔
فاتح (ا) بالمقابل فاتح (ب)

مغربی حلقہ (بمبئی یا پونا میدان) بمبئی و مغربی ہند وغیرہ (ج) سندھ بالمقابل گجرات (د) مہاراشٹر وغیرہ
فاتح (ا) (ب) بالمقابل فاتح (ج) (د)

شمالی حلقہ:- (لاہور میدان) (ا) شمالی ہند (ب) وجنوبی ہند
(ج) دہلی بالمقابل افواج ہند (د) ممالک متحدہ وغیرہ
فاتح (ا) (ب) بالمقابل فاتح (ج) (د)

جنوبی حلقہ (مدراس میدان) (ا) مدراس وغیرہ (ب) حیدرآباد بالمقابل میسور
فاتح (ا) بالمقابل فاتح (ب)

پہلے سیمی فائنل:- شمالی بالمقابل مشرقی امرت سر میں ۲۷-۲۸-۲۹ و ۳۰ دسمبر کو

---

[1] آل انڈیا کرکٹ ٹورنامنٹ

دوسرے سیمی فائنل:- جنوبی بالمقابل مغربی مدراس میں ۲۷ تا ۳۰ دسمبر

فائنل:- بمبئی میں ۱۲ لغائت ۱۵ - جنوری ۱۹۳۶ء

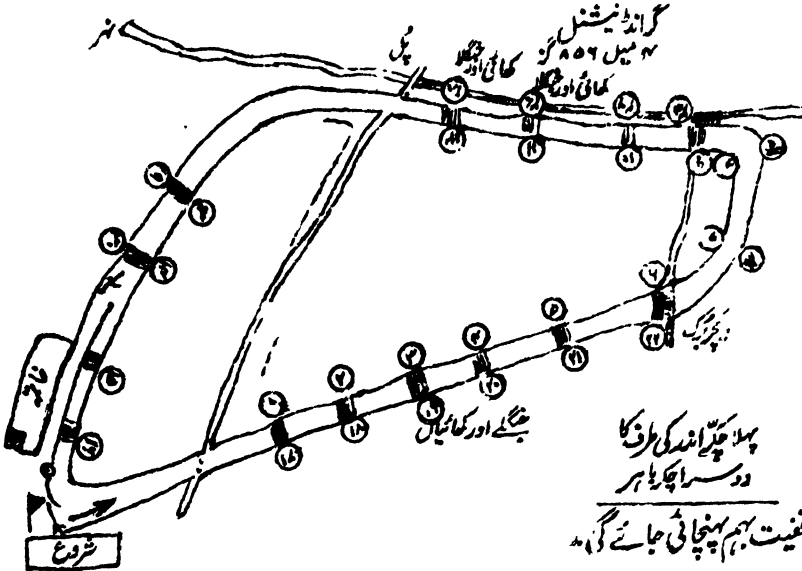
کوئٹہ میں سر رُوشیمپ کپ کو ٹینز رائل رجمنٹ نے ساتویں لائیٹ ٹینک کمپنی سے آل انڈیا فٹ بال ٹورنیمنٹ میں جیت لیا +

سنیٹ جان ایمبیولینس لاہور شاخ کا سالانہ جلسہ مؤرخہ ۲۷ مارچ کو زیر صدارت مسٹر ای لطیفی آئی سی ایس منعقد ہوا۔ رپورٹ سے معلوم ہوا کہ دوران سال میں ۸۷۶ آدمیوں ولڑکوں اور ۸۰۹ عورتوں اور لڑکیوں نے فسٹ ایڈ اور تیمارداری میں تعلیم حاصل کی۔ ۳۰۰ دفعہ ایمبیولینس کار مختلف موقعوں پر لوگوں کی خدمت کے لئے گئی۔ اور کثرت کار کی وجہ سے ایک اور کار خریدی گئی +

یہ ایک ایسی ایسوسی ایشن ہے کہ اس میں تمام لوگوں کو بیش از بیش حصہ لینا چاہیئے۔ خدمتِ خلق کے واسطے اس سے بہتر اور کوئی ادارہ نہیں

مگر

مشکل یہ ہے کہ عوام کو چونکہ اس کے متعلق پوری واقفیت نہیں اس واسطے نہ وہ اسے فائدہ پہنچا سکتے ہیں اور نہ اس سے فائدہ حاصل کر سکتے ہیں +

ڈربی اور گرانڈ نیشنل گھوڑ دوڑوں کے نام تو اکثر احباب نے سُنے ہوں گے۔ بالفعل اتنا بتانا کافی ہے کہ ولائیت کی یہ گھوڑ دوڑیں تمام دنیا میں مشہور ہیں - ہزار ہا روپے کی قیمت کے گھوڑے دوڑتے اور بازی جیتتے ہیں - جیتنے والوں کو ہزاروں پونڈ انعام ملتے ہیں تماشائیوں کے ٹھٹ کے ٹھٹ ہوتے ہیں اور دُنیا کے تمام حصوں کے لوگ شامل ہوتے ہیں اس نمبر میں گرانڈ نیشنل گھوڑ دوڑ کے میدان کا نقشہ دیا جاتا ہے بعد ازاں ان کے متعلق مفصل واقفیت بہم پہنچائی جائے گی۔

ہاکی کے کھیل کے معاملہ میں ہندوستان اب گمنامی سے نکل کر آہستہ آہستہ بین الاقوامی شہرت حاصل کر رہا ہے۔ دوسرے ممالک اس کا لوہا مان گئے ہیں۔ اور اکثر ممالک کی یہ خواہش ہے۔ کہ ہندوستان کی ہاکی ٹیمیں ان کے مقابلہ پر آئیں تاکہ وہ ان سے کھیل کا کوئی سبق حاصل کر سکیں۔ چنانچہ جرمنی، آسٹریلیا اور نیوزیلینڈ ہندوستان کی ٹیموں کو باری باری مدعو کر چکے ہیں اور ہنگری نے تو درخواست کی ہے کہ ان کو ایک ہندوستانی کھلاڑی کی خدمات مہیا کی جاویں تاکہ وہ وہاں کے باشندوں کو ہاکی سٹک چلانا سکھائے ۔ اس کے معاوضہ میں وہ اس "اُستاد کھلاڑی" کو ڈاکٹری یا اور کوئی عمدہ علم سکھا دیں گے +

" انڈین ہاکی فیڈریشن " نے ہندوستان سے اب ایک منتخبہ ٹیم نیوزیلینڈ بھیجنے کا فیصلہ کر لیا ہے۔ دقت روپیہ کی ہے۔ کسی نے کہا تھا کہ جو کھلاڑی اپنی آمد و رفت کا کرایہ ادا کر دے وہ ٹیم کا ممبر بن جائے گا۔ مگر اس کے تو یہ معنی ہوئے کہ ٹیم ہاکی کی نہ ہو۔ بلکہ ساہوکاروں کی ۔ خواہ ہر جگہ مار ہی کھائے۔ ہر صوبہ کو چاہیئے۔ کہ فیڈریشن کو مخصوص کھلاڑیوں اور روپے سے مدد دے۔ تاکہ ہندوستان کا نام پیش از پیش چمکے۔ امراء و وزراء جو اکثر عجیب عجیب فضولخرچیاں کرتے رہتے ہیں اپنے ملک کے نام کی خاطر اس میں کافی و وافی حصّہ لے سکتے ہیں۔ ایک شرط ہر جانے والے کھلاڑی کے لئے یہ ہے۔ کہ اسے ۱۹۳۶ء کے برلن میں منعقد ہونے والے اولمپک ٹورنیمنٹ میں حسب ضرورت حصّہ لینا پڑے گا +

ہاکی نے یہاں تک عروج پکڑا ہے اور ایسی مقبول ہوئی ہے۔ کہ جوان اور "بچے" تو علیحدہ رہے عورتوں تک کی ٹیمیں بن گئی ہیں۔ چنانچہ کلکتہ، کراچی، مدراس، دہلی اور بمبئی جیسے بڑے بڑے شہروں میں باقاعدہ کلبیں ہیں۔ اور میچ و ٹورنیمنٹ ہوتے ہیں۔ ایک دفعہ بمبئی میں مردوں کی ٹیم سے بھی میچ ہوا۔ اگرچہ شکست ہی کھائی۔ مگر تابکے۔ ایک دن ضرور ایسا آئے گا کہ یہ "نسوانی ٹیم" اکثر موقعوں پر "مردانی ٹیم" کو شکستیں دے گی۔ ایک بات میں تو البتہ یہ نسوانی ٹیمیں بہت فائق ہیں۔ وہ یہ کہ کسی مقابلے میں بھی آج تک کسی کے چوٹ آئی نہ ٹخنے گھٹنے ٹوٹے۔ مرد عام طور پر بہت بے پرواہ ہو کر حیوانی جوش سے کھیلتے ہیں۔ اور "مردانہ وار" ایسی چوٹوں کو سہہ گزرتے ہیں۔ عورتوں میں بھی جوش و خروش تو ہوتا ہے ۔ دوڑ کی تیزی اور گیند و سٹک کے داؤ پیچ خوب دلچسپ ہوتے ہیں۔ مگر غایت درجہ کی احتیاط کارفرما ہوتی ہے۔ تاکہ جسم پر چوٹ کے نشان نہ رہ جائیں۔ بہرحال یہ حزم و احتیاط بھی ایک بہت بڑی خوبی ہے۔ مردوں کو بھی سبق سیکھنا چاہیئے +

ایسٹرن انڈیا فٹ بال ایسوسی ایشن نے ماہ اپریل کے دوسرے تیسرے ہفتہ میں ایک ٹورنیمنٹ مقرر کر کے دہلی، کلکتہ، پونا، کراچی اور لاہور سے "نسوانی ہاکی ٹیموں" کو مدعو کیا ہے +

چند انگریزی کھیلیں

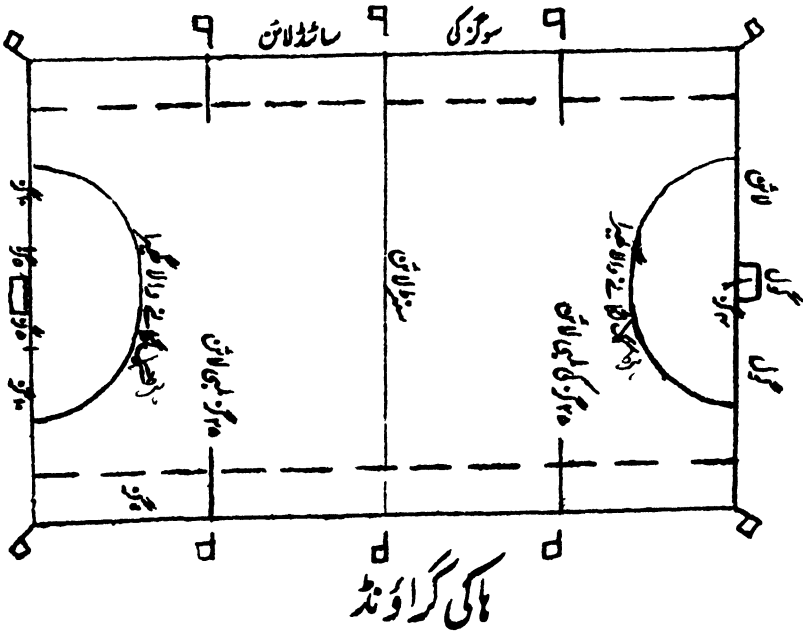
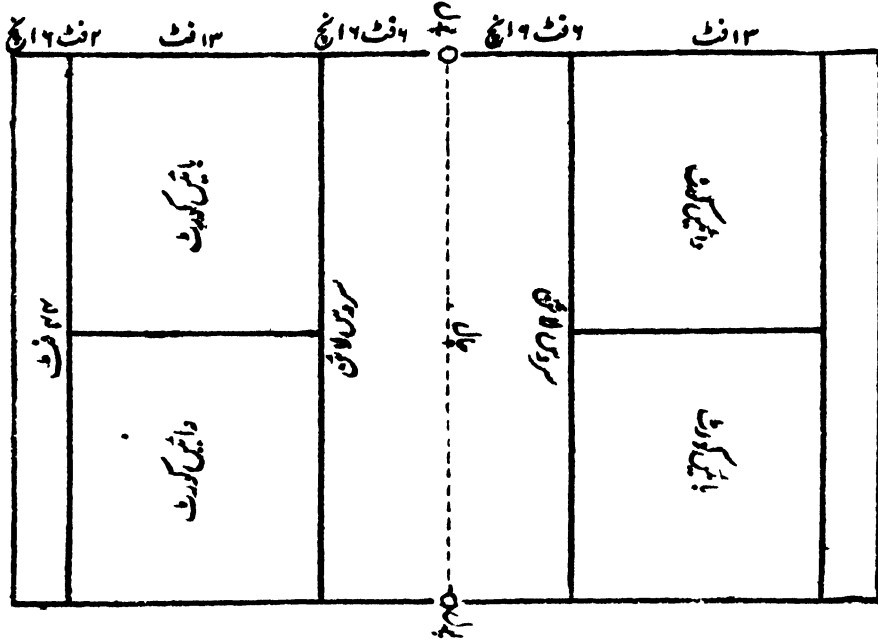
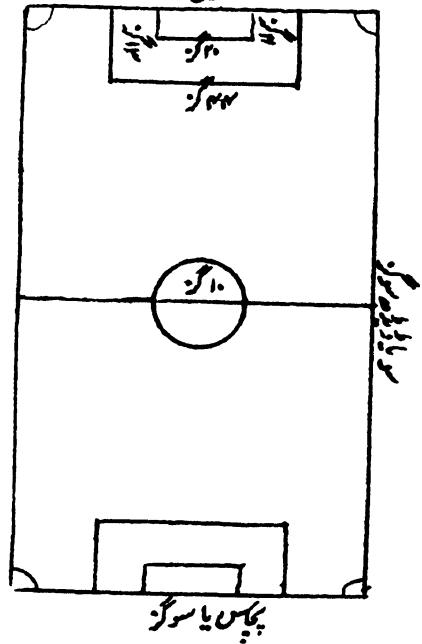
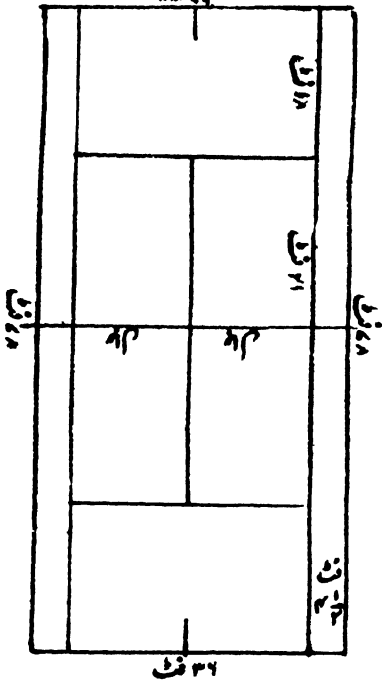
سکولوں اور کالجوں میں اور اکثر دیگر کھیل کلبوں میں کرکٹ ٹینس، ہاکی فٹ بال، والی بال و بیڈمنٹن وغیرہ کھیلیں مروج ہیں سکولوں سے کرکٹ تو غالباً عنقا ہو گئی ہے۔ مگر دوسری کھیلیں اچھی طرح جاری ہیں۔ ہاکی فٹ بال تو دیر سے رائج ہیں۔ اب بیڈمنٹن اور والی بال بھی زوروں پر ہو گئے ہیں۔

تعجب ہے کہ ان روزمرہ کی کھیلوں کے آئین وضوابط سے خال خال لوگ ہی واقف ہیں۔ سنتے ہیں کہ کالجوں کے اکثر کھلاڑیوں کو بھی بالعموم ضروری قاعدوں کا علم نہیں ہوتا۔ بس کھیل کے میدان میں گئے۔ اور ٹلے بازی کر کے واپس آ گئے۔ اگر کوئی امپائر یا ریفری یا تجربہ کار کھلاڑی پاس نہ ہو تو بہت دقت پیش آتی ہے نہیں جانتے کہ میدان کا احاطہ کتنا لمبا چوڑا ہونا چاہیئے اور فاؤل کیا اور کس طرح ہوتا ہے۔ بیڈمنٹن۔ والی بال یا ٹینس میں بازی کس طرح شمار ہوتی ہے۔ حالانکہ ہر کھیلنے والے کے علاوہ دوسرے لڑکوں کو بھی ان ابتدائی مراحل سے واقفیت ہونی ضروری ہے۔

واقفیت کرانے کی غرض سے ان کھیلوں کے متعلق سلسلہ وار اس رسالہ میں مضامین شائع ہونگے۔ بالفعل کھیل کے میدانوں کے نقشے دئے جاتے ہیں۔ بعدہٗ ان کے متعلق ضروری امور درج ہوتے رہیں گے۔

ہاکی گراؤنڈ

ٹینس گراؤنڈ

۲ فٹ ۱۶ انچ
۱۳ فٹ
۶ فٹ ۱۶ انچ
۶ فٹ ۱۶ انچ
۱۳ فٹ
بائیں کورٹ
دائیں کورٹ
سروس لائن
جال

بیڈمنٹن گراؤنڈ
۳۶ فٹ

فٹ بال گراؤنڈ
گول
۱۰ گز
پچاس یا سو گز

کرکٹ

ذیل میں چند ایسے نصائح درج کئے جاتے ہیں جن پر عمل کرنے سے کرکٹ کی کھیل میں ٹیموں نے بڑی بڑی فتوحات حاصل کی ہیں اگر ہر کھلاڑی ان کو مدِّ نظر رکھتے ہوئے کھیل میں شامل ہو۔ تو وہ نہ صرف اپنے آپ میں بلکہ دوسروں میں بھی سپورٹسمین سپرٹ پیدا کر سکتا ہے *

بیٹس مین (کھیلنے والا) کے واسطے!

ہمیشہ یہ خیال رکھ کر کھیلے کہ اپنی ٹیم کے واسطے کھیلنا ہے۔ نہ کہ ذاتی جوہر یا ذاتی اغراض کے اظہار کے واسطے باہر کے لوگ یعنی تماشبین جو طرح طرح کی ہدایات بیٹ کو اونچا نیچا یا اِدھر اُدھر رکھنے کے واسطے دیں ان کا خیال نہ کرو۔ جس بال کو تم نے بیٹ سے ہٹ لگانی ہے۔ اس کو صرف تم ہی جانچ سکتے ہو۔ باہر کے لوگ صحیح اندازہ ہرگز نہیں لگا سکتے۔ نگاہ بال پر رکھو۔ بیٹ پر یا فیلڈ کرنے والوں پر نہیں۔ ان کی جانچ پڑتال بال لینے سے پہلے کر لو۔

آؤٹ نہ ہونے کا تہیّہ کر لو۔ آؤٹ کرنا بال دینے والے کا کام ہے۔ آپ کا نہیں۔ بال کو ایسی ہٹ لگاؤ کہ گراؤنڈ (زمین) پر ہی دور چلا جائے۔ ایسا اونچا نہ ہو کہ کیچ ہو جائے بالعموم ستر فی صدی کھلاڑی کیچ آؤٹ ہو جاتے ہیں۔ اگر باوجود کوشش اور عزم و احتیاط کے غلط ہٹ لگ جائے۔ تو جوش میں آ کر بیٹ اور وکٹوں یا گراؤنڈ پر غصّہ نکالنا شروع نہ کر دو۔ بلکہ غلطی کو سمجھ کر آئندہ اس سے بچنے کی کوشش کرو۔

جتنی بھی زیادہ رنز ہیں ممکن ہو سکیں کرو۔ مگر اس طور پر نہیں کہ ساتھی کھلاڑی خواہ مخواہ ہی آؤٹ ہو جائے۔ جب موقع کی ہٹ لگے اور ایک رن کی جا سکے فوراً "ہاں" کی آواز دو۔ اور اگر رن نہ کرنی ہو تو ضرور "نہ" پکار دو اور ممکن ہو۔ تو ہاتھ سے فوراً "نہ" کا اشارہ کر دو۔

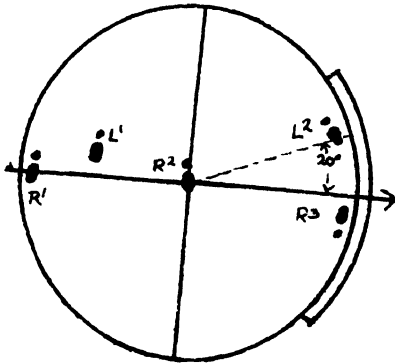
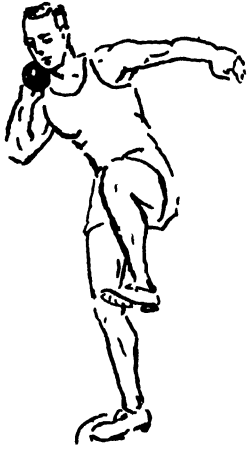
کھیل میں گھبرا کر دل نہ چھوڑ دو۔ میچ کو اخیر تک نبھاؤ۔ میچ میں شکست نہیں ہوتی۔ جب تک کہ حریف جیت نہ جائے۔ کیا معلوم دوسرے لمحے میں ہی کیا ظہور میں آ جائے۔ اور ہارتے ہارتے جیت جاؤ۔ باؤلر (بال دینے والے) کے واسطے . . . .

(دوسرے نمبر میں دیکھیں)

گولہ پھینکنا

یہ بھی ایک عمدہ ورزش ہے۔ نگران کے واسطے جن کی صحت عمدہ ہو۔ اور بدن ورزشی۔ البتہ اگر صرف اسی دندنش کو بطور ورزش وکرتب اختیار کیا جاوے۔ اور مختلف ٹورنمنٹوں میں نام وانعام حاصل کرنا ہو۔ تو اس کو شروع سے ہی باقاعدہ طریق پر کرنا چاہیئے۔ پہلے تھوڑے وزن سے شروع کرکے گولہ کا وزن ہفتہ وار بڑھاتے جائیں اور دوسیر سے شروع کرکے آٹھ دس سیر تک لے جائیں۔

عام سکولوں میں ایک ہی وزن کا گولہ ہوتا ہے۔ ہاں سات بڑی عمر کے لڑکے چند دفعہ محض بطور تماشا سال میں کبھی کبھی اس کو پھینکتے ہیں۔ اور وہ بھی اکثر ٹورنامینٹ کے موقع پر۔ بعدہٗ گولے کو زنگ ہی لگا رہتا ہے۔ ہونا تو یہ چاہیئے۔ کہ دوسیر سے لے کر آٹھ سیر تک کے کم از کم پانچ پانچ گولے مختلف وزن کے ہوں۔ تاکہ بچے چھوٹی عمر سے ہی شوق سے شروع کریں۔ اور آخری جماعت تک جاری رکھیں۔

وزنی گولوں سے بالعموم میدان کھیل بھی خراب ہو جاتا ہے۔ بسا اوقات ان سے نفرت کی ایک یہ وجہ بھی ہوتی ہے۔ اس واسطے جہاں گولہ پھینکنے کی ورزش کرنی ہو۔ وہاں ایک لمبا سا مناسب اکھاڑا بنا لینا چاہیئے۔ میسرز جنجانہ کمپنی سیالکوٹ شہر نے ہمیں اطلاع دی ہے کہ انہوں نے خاص قسم کے چمڑے کے گولے تیار کئے ہیں۔ جو کہ کسی کمرہ میں بھی برائے ورزش استعمال کئے جاسکتے ہیں۔ فرش کو خراب نہیں کرتے۔ گولہ پھینکنے کی باقاعدہ ورزش کے واسطے ایسا گھیرا بنا لیں جو سامنے دیا گیا ہے۔

پھر گھیرے میں کھڑے ہو کر جس ہاتھ سے گولہ پھینکنا ہے اسی طرف کا پاؤں پیچھے اور دوسرا آگے بڑھا کر گولے والے ہاتھ کو دو چار دفعہ اوپر نیچے کریں اور دو تین بار ایک دوسرے ہاتھ میں بدلیں۔ ساتھ ہی جس ہاتھ میں گولہ جائے۔ اسی پاؤں پر بدن کا بوجھ بھی ڈالتے جائیں۔ اس تمام تیاری میں پاؤں زمین سے نہیں ہلنے چاہئیں۔ بعدہٗ ہتھ

نمبر ۷ کی پوزیشن اختیار کریں۔

اباقی سات پوزیشنیں جو کہ گولہ پھینکنے تک اختیار کرنی چاہئیں۔ دوسرے نمبر میں ملاحظہ کریں ۔

یہ ورزش بازو اور ٹانگوں کو خاص طور پر مضبوط بناتی ہے۔ کمر میں توانائی پیدا کرتی ہے اور چھاتی کو فراخ کرتی ہے۔

باقی آئندہ

تنفّس (سانس)

یہ بات کسی سے پوشیدہ نہیں کہ زندگی کا انحصار صرف تنفّس پر ہے۔ تنفس جاری رہنے کے بغیر کوئی چیز زندہ نہیں رہ سکتی۔ سانس آیا تو زندگی۔ ختم ہوا تو سارا قصہ ختم۔ جیسے مٹی کا بُت ویسے آدمی۔ باوجود اس امر کے کہ زندگی سے زیادہ پیاری چیز کوئی نہیں اور زندگی سانس کے ساتھ ہے عام لوگ اس کی اہمیت سے کلیتاً غافل ہیں۔ حالانکہ صرف پانچ سات منٹ روزانہ اس کی طرف توجہ کرنے سے تھوڑی مدت میں صحیح اور عمدہ طریق پر سانس لینے کی اس طرح عادت پیدا ہو جاتی ہے کہ معلوم ہی نہیں ہوتا۔ کہ ہم میں خون صالح پیدا کرنے۔ صحت ٹھیک رکھنے اور زندگی بڑھانے کا عمل بطریق احسن خود بخود جاری ہے۔

یُوں تو سب لوگ ہی سانس لیتے ہیں اور سارے ہی زندہ ہیں۔ مگر جو فرق ایک تندرست و توانا آدمی اور ایک مریل۔ نحیف و بیمار آدمی میں ہے۔ وہی صحیح و غلط طریق پر سانس لینے میں ہے۔ ایک کندہ ناتراش جراح بھی پھوڑے کو چیر ڈالتا ہے۔ اور ایک تجربہ کار ڈاکٹر بھی۔ آپ کو معلوم ہے کہ ان میں کیا فرق ہوتا ہے؟ غرضیکہ زندگی کا آپ کوئی بھی شعبہ لیں۔ جو کام صحیح طریق پر کیا جائے۔ اس کی عمدگی، نفاست، پائیداری اور اس کا فائدہ ہمیشہ اس کام سے بدرجہا بہتر ہوگا جو اٹکل پچو سے کیا جائے۔

صحیح طریق پر سانس لینا ایسی معمولی بات نہیں جیسا کہ عوام سمجھتے ہیں۔ سانس لینے کا قدرتی راستہ ناک ہے۔ کتنے لوگ ہیں جو اس صحیح و قدرتی طریق پر عامل ہوتے ہیں۔ کیا آپ نے خود بھی کبھی اس امر پر غور کیا ہے؟ آپ اگر کسی دن ذرا خیال رکھیں تو آپ کو معلوم ہو جائے گا کہ کام میں لگے ہوئے۔ پڑھتے ہوئے۔ لکھتے ہوئے یا سوچتے ہوئے تھوڑے تھوڑے وقفے کے بعد آپ ایک لمبی سانس لیتے ہیں۔ اگر آپ بطریق صحیح سانس لینے کے عادی ہوں تو قدرت کو آپ کی توجہ اس طور پر سانس لینے کی طرف دلانی پڑے۔ اگر لوگ صحیح اور قدرتی طریق پر سانس لیں تو سوتے وقت خراٹوں سے نہ تو آپ خود بیزار ہوں۔ نہ دوسروں کی میٹھی نیند میں خلل ڈالیں۔

بذریعہ مسلسل مضامین اگلے پرچوں میں آپ کو صحیح اور بطریق احسن سانس لینے کے طریقے بتائے جائیں گے۔ کیونکہ ان طریقوں پر عمل پیرا ہونے سے آپ کھیل کود دوڑ بھاگ اور دیگر ورزشوں میں حصہ لے کر اپنی صحت بڑھا سکیں گے۔ اور زندگی پر لطف کر لیں گے۔

Marathon
میراتھن

یونان کے علاقہ اٹیکا کے شمال مشرق میں ایک وسیع میدان کا نام میراتھن ہے۔ سنہ ۴۹۰ء قبل مسیح میں ایران و یونان کی اس میدان میں نہایت خونریز جنگ کے بعد یونانیوں کو نمایاں فتح حاصل ہونے کی خوشخبری ایک شخص بنام فیڈیپڈیز نے سب سے پہلے ایتھنز دارالخلافہ یونان میں پہنچائی۔ اور چونکہ وہ سارا راستہ متواتر تیز دوڑتا ہوا آیا تھا۔ شہر میں پہنچتے ہی ہانپتا ہوا مر گیا۔ چونکہ واقعہ ایک نہایت اہم تھا۔ یونانیوں نے سالانہ کھیلوں اور دوڑوں کے مقابلہ پر ایک دوڑ چھبیس میل تین سو پچاس گز کی بھی اس شخص کی یاد کو زندہ رکھنے کے واسطے مقرر کر دی۔ بعدہٗ امریکہ اور انگلینڈ و دیگر یورپی ممالک میں لمبی دوڑوں کے مقابلہ کا نام ہی میراتھن یا میراتھن دوڑیں پڑ گیا۔ بسا اوقات اس کو کراس کنٹری ریس بھی کہہ دیتے ہیں۔ ہندوستان میں اب تک اس کا رواج نہیں ہوا۔ البتہ سلور جوبلی کے موقع پر بمبئی میں جو ٹورنمنٹ ہونگے۔ ان میں یہ لمبی میدانی دوڑ بھی خاص طور پر رکھی گئی ہے۔ ہندوستان کے اسکول اور کالج اس دوڑ میں کافی نام پیدا کر سکتے ہیں۔ اس دوڑ میں شامل ہونے والوں کو ابھی سے پریکٹس شروع کر دینی چاہیئے۔ تاکہ مقابلے میں شریک ہوتے پر دم چڑھ جانے یا تھک کر رہ جانے کے باعث میدان ہارنا نہ پڑے۔

دوڑوں کے صحیح طریق بمع تصاویر اگلے نمبروں میں واضح کئے جائیں گے۔ اور بتایا جائے گا۔ کہ اس مفید ورزش کو کس طرح شروع کیا جائے۔ کون شروع کرے۔ بدن کی پوزیشن کیا ہونی چاہیئے اور اس سے انسان کو کیا کیا عجیب و غریب فوائد پہنچتے ہیں۔

ریڈکراس اور سلور جوبلی فنڈ

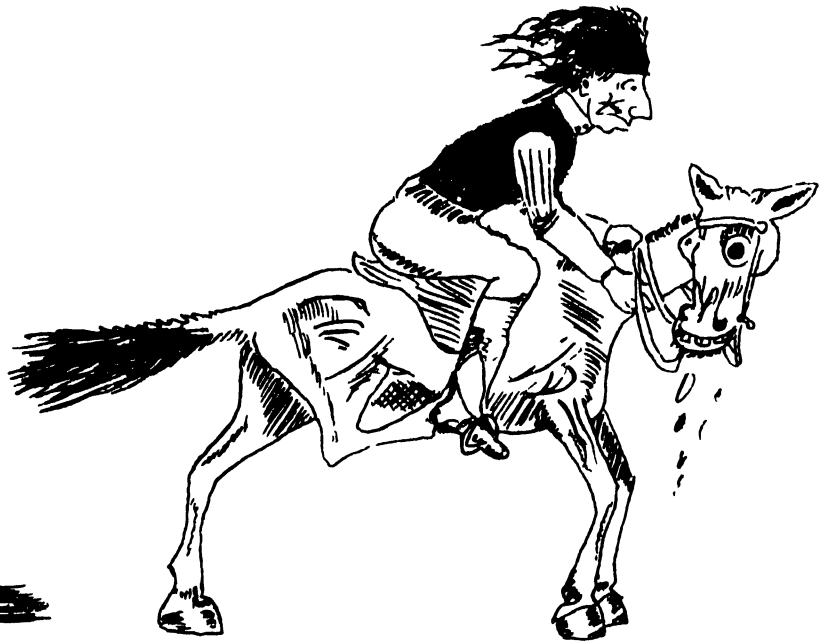
شہنشاہ معظم جارج پنجم کو تخت نشین ہوئے ۶ مئی کو پچیس سال گذر جائیں گے۔ اس موقع پر قلمرو برطانیہ کے طول و عرض میں جذبات مسرت و شادمانی کا اظہار مختلف ذرائع سے کیا جاوے گا۔ شہروں میں چراغاں ہوگا۔ سکولوں کالجوں اور دیگر محکموں میں چھٹی ہوگی۔ قیدی رہا کئے جاویں گے۔ کئی لوگوں کو معافیاں ملیں گی۔ پہلے زمانوں میں تو ایسے موقعوں پر بادشاہوں کے خزانے خالی ہوجاتے تھے۔ طرح طرح کے انعام و اکرام سے رعایا کے خاص خاص افراد کو مالا مال کیا جاتا تھا۔ مگر اب بجائے اس کے کہ محض خاص آدمی مالی فائدہ اٹھائیں۔ اعلیحضرت شاہ برطانیہ نے از راہ الطاف خسروانہ اس بات کی اجازت دیدی ہے کہ اس مبارک و مسعود تقریب کی یاد میں تمام رعایا کے فلاح و بہبود کے لئے ایک فنڈ قائم کیا جائے۔ جس کا نام "ہز میجسٹیز سلور جوبلی فنڈ" رکھا جاوے۔ مقصود یہ ہے۔ کہ ان چار ہندوستانی اداروں کے کام کو وسعت دی جاوے اور ان کی بنیادوں کو مضبوط و مستحکم بنایا جاوے جو اس وسیع ملک کے اندر بیماروں اور مصیبت زدوں کی تکالیف و مصائب کے ازالہ میں مصروف اور پبلک کو صحت مندی کو فروغ دینے کی شاہراہ پر گامزن ہیں +

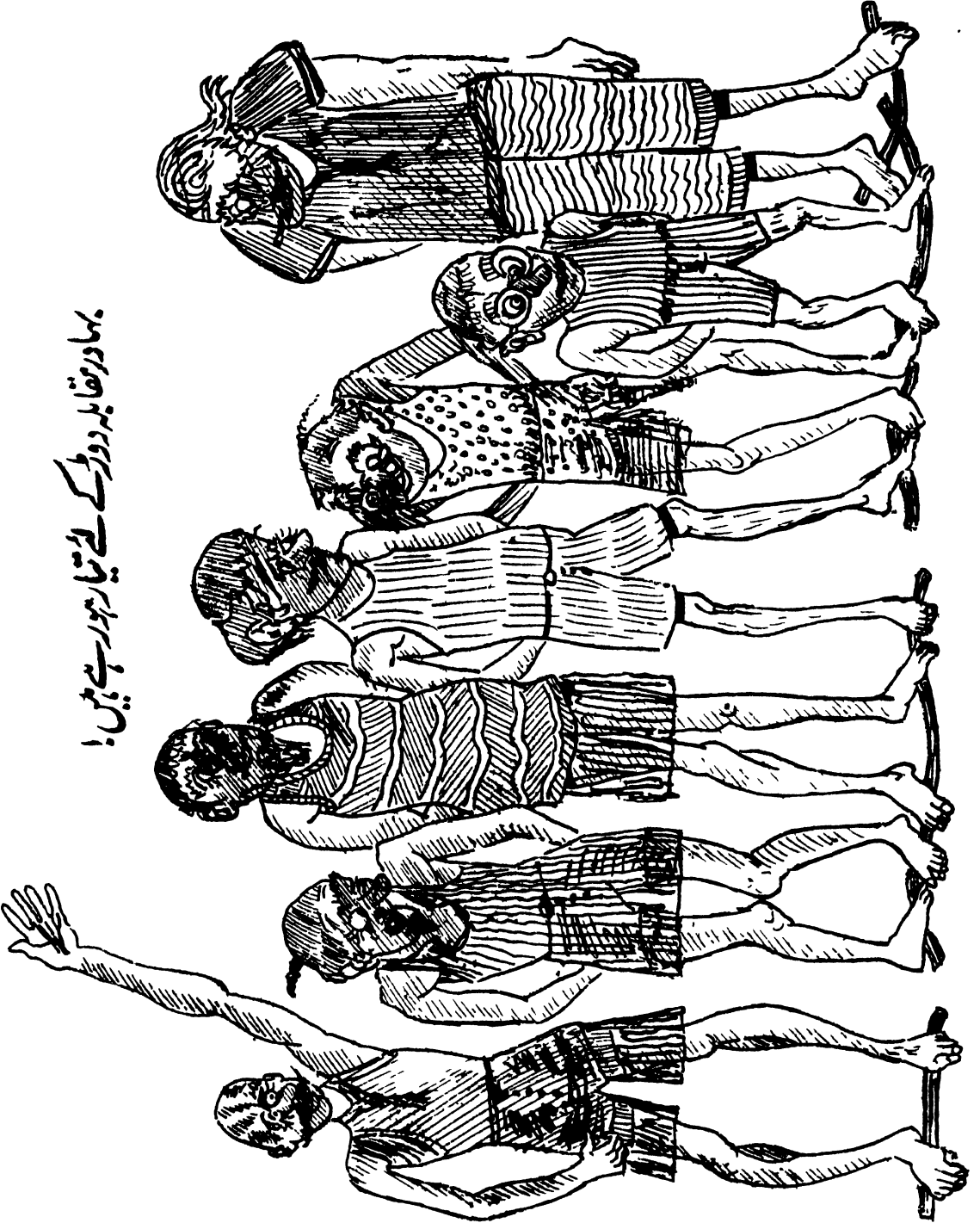
ان اداروں (۱) انڈین ریڈکراس سوسائٹی (انجمن صلیب احمر) (۲) سینٹ جان ایمبولینس ایسوسی ایشن کاؤنٹس آف ڈفرن فنڈ (۴) انڈین آرمی بینیولینٹ فنڈ کے اصولوں اور مختلف مفید عام کاموں کے متعلق تو اگلے نمبر میں مفصل ذکر کیا جاوے گا۔ بالفعل اتنا کافی ہے کہ یہ سب ادارے اپنے اپنے حلقۂ عمل میں ہندوستانی پبلک کی نہایت اہم اور عظیم الشان خدمات انجام دے رہے ہیں۔ ان کا دائرہ خدمت آبادی کے کسی خاص طبقہ یا قوم تک محدود نہیں۔ ہر درجہ و رتبہ کے مرد عورتیں اور بچے مختلف صورتوں میں مستفید ہو رہے ہیں۔ بیماروں۔ زخمیوں کمزوروں۔ لاچاروں۔ معذور الخدمت۔ ہندوستانی فوجیوں۔ اور ان کے لواحقوں۔ زچاؤں، نوزائیدہ بچوں۔ یتیموں۔ زلزلہ۔ سیلاب اور وباؤں کے مصیبت زدوں کی امداد و حفاظت۔ صحت و ورزش کے متعلق یہ چاروں سب ایسی باتیں ہیں۔ کہ ان سے بڑھ کر کوئی چیز آپ کی توجہ کی مستحق نہیں۔ اسواسطے جتنی بھی ممکن سے ممکن مدد اس فنڈ کی ہو سکے کرنی چاہیئے۔ کیونکہ اس فنڈ کی بچت کا تمام روپیہ بحکم شہنشاہ معظم صرف ان چاروں اداروں کے کام آئیگا۔ اس فنڈ کے لئے چندہ کی فہرست کھول دی گئی ہے۔ جو کچھ بھی حسب توفیق بھیجا جائے گا۔ بصد شکریہ قبول کر کے

رسید دی جاوے گی - ہر ضلع میں انجمن صلیب احمر کی شاخیں موجود ہیں ۔ایسی رقوم ان شاخوں میں یا صوبہ کے آرگنائزنگ سیکرٹری بھیجی جاویں - یا ضلع کے کسی ذمہ دار افسر کو دے کر رسید حاصل کی جائے ٭

اس فنڈ کی مدد کے واسطے قریب قریب تمام کھیل کلبوں ۔ایسوسی ایشنوں اور کمیٹیوں نے نہایت اہم ٹورنامینٹ مقرر کئے ہیں ۔ان کی تفاصیل آنے والے اگلے نمبر میں پروگرام شائع ہونگے - بالفعل اتنا کہنا ضروری ہے کہ ہر کھلاڑی اور ہر ٹیم (خواہ وہ باقاعدہ موجود ہو - خواہ وقتی طور پر بنالی جائے "ہم خرما و ہم ثواب" کے مصداق ان ٹورنیمنٹوں میں حصہ لے کر اپنے جوہر بھی دکھائے ۔اور اس فنڈ کا ممد و معاون بھی بن جائے

چہ خوش بود کہ برآید بیک کرشمہ دو کار

ہر صوبہ کے گورنر صاحبان نے بھی اس فنڈ کے متعلق پرزور اپیلیں کی ہیں - اور فنڈ کو بڑھانے کے لئے مختلف ذرائع استعمال کرنے کے لئے تاکید کی ہے ۔شاہ وقت کا حکم ماننا ہر کہ ومہ کا فرض اولین ہے - اور یہ حکم تو محض پبلک کی اپنی بہبودی و ترقی کے واسطے ہے ۔اس کی تعمیل رعایا کے ہر فرد بشر پر لازم ہے ٭

یہ بازی ضرور جیتیں گے !

سو گز کی دوڑ کے بعد !

بہادر مقابلہ دوڑ کے لئے تیار ہو رہے ہیں!

لطائف

لنڈن کے سٹیشن پر گلاسگو جانے والی ڈاک گاڑی چلنے کی سیٹی دے چکی تھی - تمام مسافر اندر بیٹھ گئے تھے دروازے بند ہونے والے تھے - مگر تین آدمی ابھی پلیٹ فارم پر رنگ رلیاں منا رہے تھے - اُن کو بہتیرا کہا گیا مگر وہ اپنی دھن میں مست رہے - آخر قلیوں نے ہمت کر کے دو کو کھینچ گھسیٹ کر ریل میں بٹھا دیا - اور ریل فوراً چل پڑی - پھر ایک باقی رہ گیا جو بدمستی میں کسی بنچ پر لیٹ گیا - صبح جاگا - تو قلیوں نے معذرت کے طور پر کہا کہ افسوس ہے کہ ہم آپ کو سوار نہ کرا سکے - آپ کے وہ دوسرے دو ساتھی تو بڑی مشکل سے چلتی گاڑی میں بٹھا دئے گئے تھے - قہقہہ لگا کر آپ فرماتے ہیں - تم بھی عجب احمق ہو - وہ تو میرے دوست سٹیشن پر مجھے الوداع کہنے آئے تھے - گلاسگو تو میں نے جانا تھا - لنڈن دیکھنے آیا تھا -

ایک بھولے بھالے امیر آدمی کو خوش قسمتی سے پڑھی لکھی بیوی سے پالا پڑ گیا - چونکہ گاؤں میں رہتے تھے اس واسطے بیوی ہر اتوار کو شہر میں جا کر سودا سلف اور دیگر ضروریات فیشن خرید لاتی - شہر تیس چالیس میل کے فاصلہ پر تھا - ہر چکّر میں ایک سو روپیہ کا نوٹ لیجا کر خرچ کر آتی تھی -

ایک دفعہ راستہ میں بیگم صاحبہ کسی سٹیشن پر اخبار خریدنے گاڑی سے اُتریں - واپس پر ہینڈ بیگ کو کھول کر دیکھا تو سو روپیہ کا نوٹ غائب تھا - سامنے والی نشست پر ایک بوڑھی بیم خراٹے لے رہی تھی - اور کوئی مسافر اُترا چڑھا نہ تھا - اس کے چور ہونے کا یقین ہو گیا - اٹھ کر فوراً اس کے ہینڈ بیگ کی تلاشی لی - اس میں صرف ایک نوٹ سو روپیہ کا تھا - نکال لیا - اور اپنی اس کارگذاری پر بڑی خوش ہوئیں - سودا سلف خریدا - اور واپس گھر پہنچ گئیں -

خاوند نہایت خوش خوش اور تپاک سے ملا - بیگم صاحبہ کے پاس کافی سامان دیکھ کر کچھ حیران سا ہو کر پوچھنے لگا - کہو بیگم صاحبہ کس طرح گذری - کام ہو گیا - بیگم صاحبہ نے کہا - کہ بالکل ٹھیک حسبِ معمول کام ہو گیا - میاں صاحب نے فرمایا - خیر موجودہ زمانہ کی آپ جیسی لائق بیوی کا یہ فائدہ تو خوب ہے کہ بغیر روپے کے بھی کام اسی طرح حسب خواہش ہوتا ہے - جس طرح کہ روپے سے - اب آپ ہر اتوار نوٹ اسی طرح چھوڑ جایا کریں - اور سودا سلف خرید لایا کریں -

بیگم صاحبہ نوٹ دراصل گھر ہی بھول گئی تھیں -

انعامی معمہ

ذیل میں ایک نہایت سہل معمہ دیا جاتا ہے۔ ذراسی سوچ بچار سے یہ حل ہو جائے گا۔ معمے حل کرنیکا بڑا فائدہ آم کے آم اور گٹھلیوں کے دام کی مصداق ہوتا ہے آپ کو غور و فکر کرنے سوچنے اور لغات استعمال کرنے کی عادت پڑیگی لیاقت بڑھے گی۔ علم زیادہ ہو گا۔ حافظہ تیز ہو گا۔ حوصلہ صبر اور محنت کی عادت پیدا ہو گی۔ اور مقابلہ کرنے کی ہمت و جرأت۔ حرکت میں برکت ہوتی ہے۔ ذراہمت کریں تو کچھ مشکل نہیں بالفرض آپ مقابلہ میں داخل ہو کر انعام حاصل کرنا نہ چاہیں۔ تو بھی اس پر غور کریں۔ جب نتیجہ شائع ہو۔ تو اس سے مقابلہ کر کے اپنی خامیاں دور کریں۔

نمبر	حروف	حرف لگانا ہے (+) یا نکالنا (-)	بنے ہوئے حرف کا مطلب
۱	م ا ح م د	۱-	آدمی کا نام
۲	م د ر ا	۱+	ریل کا ایک سٹیشن
۳	ر ا ن گ ر ی ز	۱-	ایک قوم ہے
۴	ا د ش ا ہ	۱+	سب سے بڑا حاکم ملک
۵	خ ر س ی	۱- یا -۲	ایک چوپایہ جانور (خرس یا خر)
۶	ش ک ا ر ہ م	۱- یا -۲	اس پر سواری کرتے ہیں
۷	ح ی م	۱+	موٹا تازہ
۸	چ چ ج ا ن	۱+	ایک قریبی رشتہ دار
۹	ر د ہ	۱+	بچارہ دوسروں کے ہاتھ میں ہوتا ہے۔

حروف نمبروار ہیں۔ صرف ایک حرف لگا دینا ہے (+) یا ہٹا لینا ہے (-) نمبرہ کا حل دیکھ لیں۔
حل کر کے نیچے دیئے ہوئے نقشہ کی خانہ پوری صاف اور خوشخط کریں لفافہ میں بند کر کے پورا ٹکٹ لگا کر

سپورٹسمین" چیمبرلین روڈ لاہور کو ۳ مئی ۱۹۳۵ء تک بھیج دیں

شرائط ۱: فیس داخلہ ۲ ر کے ٹکٹ فی حل۔ طلبا کے لئے پانچ پیسے کے ٹکٹ۔

۲: داخلہ چھپی ہوئی فارم پر ضرور ہونا چاہیئے۔ زائد حل سادہ کاغذ پر صاف خوشخط لکھ بھیجیں۔ مگر ہر ایسے حل کے ٹو ۰۲ ر کے ٹکٹ علاوہ فیس داخلہ کے بھیجنے ضروری ہیں۔

صیح حل سر بمہر لفافہ میں مینجر کے پاس ہے۔ اس کے ساتھ مطابقت ہونی چاہیئے۔ صیحح حل، ایک اور دو غلطی والے حل کو چاقو۔ سوٹی۔ فوٹو کیمرہ۔ والی بال۔ ہاکی سٹک۔ ریکٹ یا کرکٹ کا بلا وغیرہ انعام بھیجا جائے گا۔ یہ سب چیزیں عمدہ اور قیمتی ہونگی۔

دوسرا نہایت سہل معمہ جو شائع ہوگا

۱	ج و ر ت ا ب	....
۲	ع ن ص ب ر	ایک مازن
۳	ت ا ر ی ک خ	اس سے اکثر غلطی لگ جاتی ہے۔
۴	ش ر ا ب ت	....
۵	ش ع ا م ی ا ہ	....
۶	ن ا ر ن ج گ ی	میوہ

فارم داخلہ

سپوٹسمین معمہ نمبر ۱۱ آخری	نمبر	نشان	حل	نمبر	نشان	حل	نام ...... جماعت ......
تاریخ ۳۰ مئی ۳۵ء	۱	-		۶	-		سکول / کالج ...... پتہ ......
مجھے مینجر صاحب کا فیصلہ	۲	+		۷	+		......
ہر طرح منظور ہے۔ دستخط	۳	-		۸	+		تعداد حل ...... تعداد ٹکٹ ......
عمر	۴	+		۹	+		کل قیمت ٹکٹ ...... منی آرڈر ......

اگر یہ معمے مقبول ہوسکے تو انعام نقد بھی مقرر کئے جائیں گے۔

گارنٹی:- مال ہرگز خراب و پُرنقص دار نہ ہوگا - اگر خدانخواستہ کوئی نقص یا خرابی نکل آوے - تو بغیر کوئی پیسہ چارج کئے اس قیمت کا مال فوراً تبدیل کردیا جاوے گا +

فوج - سکول - کالج اور رجسٹرڈ کلبیں کم ازکم سو روپے کی خرید پر صرف پچیس فیصدی قیمت ادا کرکے باقی قیمت دو ماہ کے اندر اندر ادا کرسکتی ہیں - یا مقررہ ماہوار اقساط سے بھی ادائیگی ہوسکتی ہے +

سو یا سو روپے سے زائد خرید پر خرچ ریل کمپنی خود ادا کرے گی - بشرطیکہ قیمت نقد دی جاوے +

ایک ہی چیز اگر دو درجن سے زائد خریدی جائے - تو سکول کالج یا کلب کا نام ہر چیز پر مفت لکھدیا جاوے گا ماسوائے ہاکی وکرکٹ ٹینس وغیرہ کے بالوں کے +

ہاکی سٹک

	PR	DV	OK	AI
۱- فورسیز	۰ ۰ ۰	۴ ۸ ۰	۵ ۰ ۰	۷ ۸ ۰
۲- کلنبر	۰ ۰ ۰	۲ ۰ ۰	۳ ۰ ۰	۴ ۸ ۰
۳- سکولز	۱ ۴ ۰	۱ ۱۲ ۰	۲ ۸ ۰	۳ ۰ ۰
۴- طفلی		۰ ۱۴ ۰	۲ ۰ ۰	۲ ۸ ۰
″		۰ ۱۰ ۰	۱ ۴ ۰	۱ ۱۲ ۰

والی بال

	PR	DV	OK	AI
۱- فورسیز	۳ ۰ ۰	۰ ۰ ۰	۴ ۰ ۰	۵ ۸ ۰
۲- کلبز	۲ ۱۲ ۰	۰ ۰ ۰	۳ ۸ ۰	۴ ۱۲ ۰
۳- سکولز	۲ ۸ ۰	۰ ۰ ۰	۳ ۰ ۰	۰ ۰ ۰

بیڈمنٹن ریکٹ

	PR	DV	OK	AI
I	۱ ۰ ۰	۲ ۰ ۰	۳ ۰ ۰	۴ ۰ ۰
II	۰ ۱۲ ۰	۱ ۰ ۰	۲ ۰ ۰	۳ ۰ ۰

شٹل کاک

		DV	OK	AI
×	فی درجن	۳ ۰ ۰	۴ ۰ ۰	۶ ۰ ۰

فٹ بال

	PR			DV			OK			A1		
۱- فورسنز	۸	۰	۰	۶	۸	۰	۷	۰	۰	۸	۰	۰
۲- کلبز	۴	۰	۰	۵	۸	۰	۶	۰	۰	۷	۰	۰
۳- سکولز	۳	۰	۰	۴	۰	۰	۵	۸	۰	۶	۸	۰
۴- طفلی	(۴ سائز)			۳	۴	۰	۴	۱۲	۰	۵	۱۲	۰

ایک دو تین سائز کے فٹ بال چھوٹے بچوں کے لئے بھی بنائے جاتے ہیں - قیمتیں بارہ آنے سے لیکر تین روپیہ تک ہیں۔

A1 مشہور بڑ شکل کے کورز کا ہے اور OK T شکل کور کا - DV کا بالعموم ۱۸ حصوں کا ہوتا ہے۔

فٹ بالوں کی شکل نہ بگڑنے کی گارنٹی ہے - چمڑا اول درجہ کا ہوتا ہے۔

کرکٹ بیٹ

خاص بڑھیا بیٹ (۱) سولہ روپیہ (۲) بیس روپیہ (۳) تیس روپیہ

	DV			OK			A1		
۱- فورسنز	۷	۰	۰	۹	۰	۰	۱۲	۰	۰
۲- کلبز	۴	۰	۰	۵	۰	۰	۸	۰	۰
۳- سکولز	۳	۴	۰	۴	۸	۰	۸	۰	۰

۴- طفیلی بیٹ ایک روپیہ سے لیکر چھ روپیہ تک مطابق قد و قسم

ٹینس ریکٹ

ٹینس ریکٹ - انگریزی وامریکن دونوں نمونوں کے انگریزی ذرا گول اور امریکن ذرا لمبائی پر ہوتا ہے - گٹ ہر ایک میں نہایت اعلیٰ قسم کی ہوگی۔

A1 ولایتی بیت کا چوکھٹہ (۱) تیرہ روپیہ (۲) پندرہ روپیہ (۳) اٹھارہ روپیہ (۴) اکیس روپیہ

A1 سفید شہتوت کا چوکھٹہ (۱) سات روپیہ (۲) نو روپیہ (۳) تیرہ روپیہ۔

OK - چھ روپیہ - DV - پانچ روپیہ -

PR - چار روپیہ اور تین روپیہ -

طفلی :- چھ آنے سے لے کر دو روپیہ تک

جال

جال	درجہ اوّل	درجہ دوم
ہاکی	۲۵ روپیہ	۲۰ روپیہ
والی بال	۴ روپیہ	۳ روپیہ
فٹ بال	۲۲ روپیہ	۱۸ روپیہ
بیڈمنٹن	۴ روپیہ	اڑھائی روپیہ اور ایک روپیہ چودہ آنہ

ٹینس ۱۴ - ۸ - ۶ - اور ۴ روپیہ

گیند

	PR			DV			OK			A1		
۱- کرکٹ	۱	۱۰	۰	۱	۱۰	۰	۲	۸	۰	۳	۰	۰
۲- ہاکی	۱	۲	۰	۱	۱۲	۰	۲	۰	۰	۲	۸	۰

باسکیٹ بال

PR			DV			OK			A1		
۰	۰	۰	۵	۰	۰	۶	۰	۰	۷	۰	۰

باسکیٹ بال بلکا - دو روپیہ آٹھ آنے

باسکیٹ بال بورڈ مکمل - دس روپیہ

کرکٹ وکٹیں - نہایت خوبصورت اور مضبوط

PR			DV			OK			AT		
۳	۰	۰	۴	۰	۰	۴	۰	۰	۶	۰	۰

سامان مندرجہ بالا کے علاوہ دیگر ہر قسم کا سامان کھیل مثل پنگ پونگ - ڈیک ٹینس پولو - رسہ - گولہ وغیرہ کے سامان متعلقہ بھی بنائے اور مہیا کئے جاتے ہیں۔

حفاظت اوّل

سڑک پر جاتے ہوئے ہمیشہ اپنے بائیں ہاتھ رہو۔ اگر تمہارے عقب میں کوئی اور شخص تیزی سے آرہا ہے تو اور بائیں طرف سرک جاؤ تاکہ وہ گزر جائے +

سڑک عبور کرنا ہو۔ تو ضرور ایک نظر دائیں بائیں دیکھ لو۔ اور تانگہ گاڑی موٹر یا سائیکل سوار آجا رہا ہو تو ذرا دیر کے لئے رُک جاؤ۔ تاکہ اندھادُھند آگے بڑھ کر اس کی لپیٹ میں نہ آجاؤ +

اگر دیکھو۔ کہ کوئی شخص عین سڑک بیچ میں جا رہا ہے۔ اور امکان ہے کہ کسی گھوڑے۔ گاڑی یا موٹر کی جھپٹ میں آجائے گا۔ تو اسے اس طرح آواز نہ دو۔ کہ وہ خواہ مخواہ پریشان ہو کر ٹھٹک جائے۔ اور گھبراہٹ میں بچنے کی کوشش کرتا ہؤا جھپٹ میں آجائے۔ ہوسکے تو فوراً اُس کے پاس پہنچ کر خطرہ سے آگاہ کرو۔ اور ایک طرف ہٹا دو یہ سپورٹسمین سپرٹ ہے +

خربوزہ۔ نارنگی اور کیلے کے چھلکے یا اور ایسی چیزیں جن پر سے پھسلنے کا خدشہ ہو۔ بھول کر بھی گلی سڑک یا راستہ میں نہ پھینکو (ہندوستان میں اور سکولوں کالجوں کے لڑکوں میں یہ عادت بدبہت زیادہ ہے) بلکہ اگر ایسی چیز کہیں پڑی پاؤ۔ تو اُسے ضرور اٹھا کر ایسی جگہ پھینک دو جو ایسے کوڑے کرکٹ کے واسطے مقرر کی گئی ہو یا جہاں لوگوں کا گذر نہ ہو +

اگر خود ہاتھ سے اٹھانا یا پاؤں سے پرے ہٹا دینا

کسرشان سمجھو (حالانکہ ایسا کوئی پہلو اس میں موجود نہیں) تو کسی اور سے ہٹوا دو - پہلا عمل سپورٹسمین سپرٹ بدرجۂ اولےٰ لئے ہے ÷

سڑک یا گلی کوچوں
میں جہاں آمدورفت
عام ہو مت کھیلو-

حفاظت اوّل کے متعلق مفید تر معلومات آیندہ نمبر میں ملاحظہ کریں

اصلاح دیہات

سرکار نے اس نام کا محکمہ ہندوستان کے تمام صوبوں میں محض دیہاتیوں کی فلاح وبہبود کے لئے قائم کیا ہوا ہے۔ پنجاب میں اس محکمہ کے ناظم اعلیٰ آج کل مسٹر ایف ایل اے برین ہیں۔ جو دیہاتیوں کی اصلاح کے واسطے جگہ جگہ جلسے کرتے ہیں۔ اور مختلف نصائح بشکل پوسٹر وقتاً فوقتاً شائع کرتے رہتے ہیں۔ کمال مہربانی سے آپ نے ہمیں بھی ان نصائح کو پرچہ میں شائع کرنے کے واسطے کہا ہے۔

چونکہ یہ پرچہ صحت، ورزش، کھیل اور مفید عام تحریکات کی نشرواشاعت کے واسطے ہی ہے۔ ہم ان نصائح کو جن کا تعلق صحت۔ صفائی۔ ورزش کھیل کود کے ساتھ ہے۔ بصد خوشی شائع کرتے رہیں گے

بوجہ روش زمانہ دیہاتیوں میں بہت سی خرابیاں پیدا ہوگئی ہوئی ہیں۔ جہل اور فضول خرچی کے علاوہ ان میں سب سے زیادہ خرابی گندگی۔ کاہلی اور سستی ہے۔ دیہاتیوں کی کسی زمانہ کی "قابل رشک" صحت اب بہت خراب ہو چکی ہے۔ ہمارے خیال میں اس کی وجہ یہ ہے کہ وہ اپنا فراغت کا وقت محض حقہ بازی اور خوش گپی میں گذارتے ہیں۔ اور یا معمولی باتوں کے جھگڑوں میں کھوتے ہیں۔

مندرجہ ذیل پوسٹر ان برائیوں سے بچنے کی ترکیب بتاتا ہے۔

کھیلو۔ کودو اور خوش رہو

اک بات بتاتے ہیں تمہیں کام کی اسے لو
جب کام سے فارغ ہو تو کچھ کھیل بھی کھیلو

کبڈی۔ پڑکوڈی۔ سونچی۔ کشتی۔ فٹ بال۔ ہاکی۔ رسہ کشی۔ والی بال۔ کودنا اور دوڑنا اچھے کھیل ہیں۔ آپ کے نوجوان اور لڑکے فالتو وقت میں کھیلتے ہیں۔

شیطان سے بچو

یاد رکھو۔ شیطان زندہ ہے۔ اور نوجوانوں کے وقت کو شیطانی کاموں میں لگانے کے لئے ہر وقت تاک میں لگا رہتا ہے۔ آپ کے نوجوان لڑکے جتنے تندرست اور طاقتور ہوں گے۔ اتنا ہی

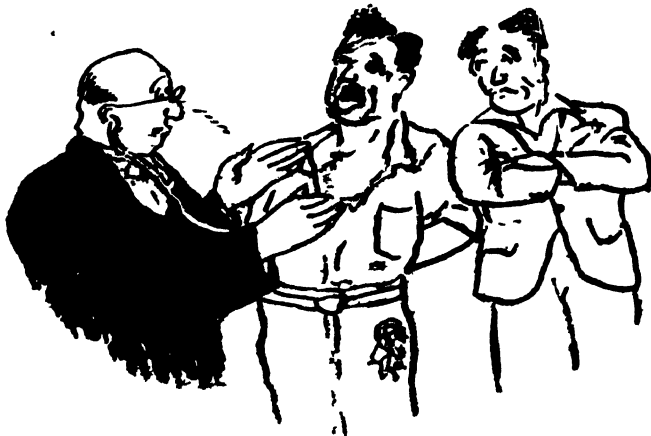
ان کے فالتو وقت کے لئے کسی نہ کسی مشغلہ کی ضرورت ہے۔ انہیں کھیلوں میں حصہ لینے کی ترغیب دیں کھیل کود میں مشغول رہنے سے وہ نہ صرف تندرست رہیں گے۔ بلکہ برائیوں اور شرارتوں سے بھی بچے رہیں گے۔ اگر ان کو کھیل کود کا موقعہ نہ دیا جائے۔ تو وہ شرارتیں کریں گے۔ اور اپنا وقت اور صحت شراب خوری۔ برائی۔ حقہ نوشی۔ سرقہ مویشی اور اغوا وغیرہ میں ضائع کریں گے۔ جس کا نتیجہ لڑائی و مقدمہ بازی ہے۔ اور جس پر بے انتہا روپیہ برباد ہوتا ہے۔

کھیلنے کودنے پر لاگت نہیں آتی

ان کھیلوں پر کچھ خرچ نہیں ہوتا۔ گاؤں کے باہر صرف ایک میدان کی ضرورت ہوتی ہے وہاں نوجوانوں کو فالتو وقت میں کھیلنے کے لئے مجبور کریں۔ اور ان کو سمجھائیں۔ کہ کھیل کے قواعد کے پابند رہیں۔ اور کھیلتے وقت فضول بحث اور لڑائی سے باز رہیں۔

لڑکوں کو بیکار نہ رہنے دو۔ ورنہ پچھتاؤ گے۔

کھیلیں صلح و آشتی اور ضبط سکھاتی ہیں

کھیلوں میں مقابلہ کی غرض سے دیگر دیہات کے لڑکوں کو دعوت دیں۔ تحصیل اور ضلع کے زیر اہتمام ورزشی دنگلوں میں شامل ہوں۔ ہر روز فالتو وقت میں کھیلو اور ورزش کرو۔ اور ہفتہ وار مقابلہ میں حصہ لو۔ اپنے گاؤں کے نوجوانوں کو مصروف رکھو گے۔ تو وہ خوش رہیں گے۔ انہیں کاہل بناؤ گے۔ تو وہ اپنے آپ کو اور رشتہ داروں کو مصیبت میں ڈال دیں گے۔

ڈاکٹر۔ ورزش کرو۔ دوائیوں سے دل مضبوط نہیں ہو سکے گا

چیمبرلین روڈ، لاہور

سپورٹس اور صحت کے متعلق مفید مضامین اور جدید معلومات مہیا کرنیوالا

پندرہ روزہ رسالہ

سپورٹسمین

قیمت سالانہ
چار روپے

ششماہی عہ ر
فی پرچہ ۳ر

جلد ۱	یکم مئی ۱۹۳۵ء ۳۰ اپریل	نمبر ۲

میاں عبدالمجید بھٹی (ایڈیٹر، پرنٹر، پبلشر) نے مسلم پرنٹنگ پریس لاہور میں چھپوا کر دفتر رسالہ سپورٹسمین چیمبرلین روڈ لاہور سے شائع کیا

بات چیت

پچھلے دنوں ہیرو سکول (انگلینڈ) کے مشہور و معروف ہیڈ ماسٹر نارووڈ نے کہا تھا کہ ہمارے ہاں کھیلیں چونکہ بیقاعدگی سے اور غیر منظم طور پر سکھلائی اور کھیلی جاتی ہیں۔ اس واسطے ان کی اصلی غرض بالکل پوری نہیں ہوتی کھلاڑیوں کو نہ صحیح اصول معلوم ہوتے ہیں نہ اُن میں سپورٹسمین سپرٹ پیدا ہوتی ہے۔ اور نہ ہی صحت و تندرستی کے ضمن میں کوئی فائدہ پہنچتا ہے حالانکہ یہی ایک ایسی چیز ہے جو ان تمام کھیلوں اور تفریحی مشاغل کا خاص مدعا ہے ولایت والے تو ایسی مفید نکتہ چینی سے بہت متاثر ہوتے ہیں۔ اور فوراً اپنی خامیوں کو درست کر لیتے ہیں۔ اور ایسے آدمیوں کی بہت قدر کرتے ہیں۔ جو کسی خامی کی طرف توجہ دلائیں۔ حالانکہ وہاں عام طور پر تمام کھیلیں منظم طریقے سے کھیلی جاتی ہیں۔ ہر قاعدے کی پابندی سختی سے کی جاتی ہے۔ اور ہر بات میں باقاعدگی کا خاص خیال رکھا جاتا ہے۔ سکولوں اور کالجوں میں کھیلوں کی مشق مسلسل و متواتر ہوتی ہے۔ اور کھیلوں کے فروغ اور ترغیب کے لئے بیشمار کتابیں رسالے اور اخبار شائع ہوتے ہیں۔ ہر شخص اُن کی ضرورت محسوس کرتا ہے۔ اور شوق سے اُن کا مطالعہ کرتا ہے۔ ہندوستان میں نہ معیّن اصولوں پر عمل ہوتا ہے۔ نہ کسی باقاعدگی کو ملحوظ رکھا جاتا ہے۔ اور نہ ہی تسلسل اور تواتر کے ساتھ باقاعدہ مشق کی جاتی ہے۔ البتہ ٹورنمنٹ سے کچھ دن پہلے ضرور مشق شروع ہو جاتی ہے۔ مگر بازی کی ہار جیت کے ساتھ ہی یہ قصّہ ختم ہو جاتا ہے۔ اور اس کے بعد اس ضمن میں اس وقت تک کوئی دلچسپی نہیں لی جاتی۔ جب تک کسی میچ مقابلہ یا نمائش کا سلسلہ درپیش نہ ہو۔ اس لئے مسٹر نارووڈ کی تنقید کا اطلاق صحیح طور پر ہندوستان پر ہوتا ہے۔ جہاں کھیلوں کی ترویج اور ترغیب کے لئے نہ کتابیں لکھی جاتی ہیں۔ نہ اخبار اور رسالے شائع ہوتے ہیں۔ اور نہ کوئی اور سلسلہ موجود ہے۔ حالانکہ اس بات کے پیش نظر کہ ہندوستانی نوجوانوں کی صحت دن بدن گرتی جا رہی ہے۔ اس امر کی اشد ضرورت ہے۔ کہ ہماری درسگاہوں میں ان جملہ امور پر خاص توجہ اور زور دیا جائے۔ جو مذکورہ مقاصد کو پورا کر سکتے ہوں۔

رسالہ سپورٹسمین چونکہ اسی ضرورت اور مقصد کے ماتحت شائع ہو رہا ہے۔ اس لئے دیکھنا یہ ہے کہ احباب وقتی ضروریات کے ماتحت اس سے کیا کچھ خدمت لے سکتے ہیں اور اسے کامیاب بنانے میں کہاں تک ہمارا ہاتھ بٹاتے ہیں۔ (ایڈیٹر)

کرکٹ بورڈ آف انڈیا

مہذب و ترقی یافتہ قومیں جو کام بھی کرتی ہیں ۔ خاص ضبط اور طریقہ کے ماتحت کرتی ہیں ۔ اور یہی وہ راز ہے جس کی بدولت ہر سلسلے میں وہ کامیاب اور ممتاز نظر آتی ہیں کھیل اور ورزش ہندوستان میں نہایت معمولی اور بسا اوقات حقیر بات خیال کیجاتی ہے ۔ مگر یورپ و امریکہ میں عام اور معمولی کھیلوں کے واسطے بھی نہ صرف خاص قاعدے اور قانون مقرر ہیں ۔ بلکہ ان کے واسطے خاص اہتمام سے باقاعدہ مجلسیں کمیٹیاں اور بورڈ بنے ہوئے ہیں ۔ ہر معاملہ باقاعدہ پیش ہو کر فیصل ہوتا ہے ۔ درج رجسٹر ہوتا ہے ۔ شائع ہوتا ہے ۔ اور تمام متعلقہ اشخاص کو اس کا پابند ہونا پڑتا ہے ۔ کسی کھلاڑی سے کوئی لغزش ہو جائے ۔ تو اُسے میچ مقابلے میں حصّہ لینے سے روک دیا جاتا ہے ۔ یہی مجلسیں کھیلوں کے متعلق قاعدے و قوانین بناتی ہیں ۔ اور ملک میں انہیں رائج کرتی ہیں +

ہندوستان میں بھی انگریزی کھیلوں کی مجلسیں ہیں ۔ مثلاً انڈین ہاکی فیڈریشن ۔ انڈین فٹ بال ایسوسی ایشن اور بورڈ آف کنٹرول فار کرکٹ ان انڈیا ۔ کرکٹ بورڈ کا صدر مقام پہلے کلکتہ تھا ۔ اب نئی دہلی ہے ۔ اس کے ساتھ بالفعل جنوبی پنجاب ۔ شمالی ہند ۔ دہلی ۔ بمبئی ۔ مہاراشٹر مدراس اور وسطی ریاستوں وغیرہم کی سترہ کرکٹ ایسوسی ایشنیں ملحق ہیں ہر ایسوسی ایشن سو روپیہ سالانہ فیس الحاق ادا کرتی ہے ۔ اور ایک دفعہ الحاق کے بعد اگر کوئی انجمن علیحدہ ہونا چاہے تو اُسے بارہ ماہ کا نوٹس دینا پڑتا ہے ۔ ہندوستان کے کرکٹ ٹورنمنٹوں کا انتظام اور ٹیموں و مہا نمبروں کا انتخاب بھی بورڈ کرتا ہے ٹیمیں جو ہندوستان سے باہر جائیں یا باہر سے یہاں آئیں ۔ ان کے متعلق تمام انتظام و اہتمام اسی بورڈ سے متعلق ہے ۔ اور ان کے متعلق جملہ ضروری احکام بھی یہی بورڈ جاری کرتا ہے ۔ ہر سال ماہ فروری میں اس بورڈ کی ایک مجلس عام منعقد ہوتی ہے ۔ جس میں وائس پریزیڈنٹ خزانچی وغیرہ عہدہ داروں کا انتخاب ہوتا ہے ۔ آج کل اس بورڈ کے سرپرست خاص لارڈ ولنگڈن وائسرائے ہند ہیں مہاراجہ پٹیالہ مہاراجہ پوربندر اور نواب بھوپال سرپرست عمومی ہیں ۔ پریزیڈنٹ سر سکندر حیات خاں ہیں ۔ اور آٹھ وائس پریزیڈنٹ ہیں ۔

ذریعہ آمدنی اس مجلس کا یہ ہے کہ تمام ملحقہ انجمنیں سو روپیہ سالانہ فیس ادا کرتی ہیں ۔ اور ٹورنمنٹ میں شامل

ہونے والی ہر ٹیم انجمن کو سو روپیہ فیس داخلہ ادا کرتی ہے۔ میچ دیکھنے کے لئے ٹکٹ لگایا جاتا ہے۔ اس سے بھی کافی رقم وصول ہو جاتی ہے۔ اور چونکہ اس بورڈ کے بڑے بڑے اعلیٰ افسر حامی ہیں۔ اس لئے عطایا نے کی صورت میں بھی بہت کچھ ملتا رہتا ہے۔

حیدر آباد دکن میں کرکٹ

ایک نیا کھیل ہونے کی وجہ سے ہندوستان میں پہلے پہل کرکٹ کا بہت رواج ہو گیا۔ مدرسوں اور کالجوں کی تو بات ہی کیا ہے۔ چھوٹے چھوٹے بچے گلی کوچوں میں گلی ڈنڈے کی طرح کھیلنے لگے۔ آہستہ آہستہ یہ رَو تھمنے لگی۔ مدرسوں سے اس کا چرچا اٹھ گیا۔ اور خیال ہونے لگا۔ کہ یہ کھیل اب زیادہ دیر تک نہیں کھیلا جائیگا لیکن جنگ عظیم کے بعد پھر اس میں دلچسپی لی جانے لگی اور آج کل پھر یہ دلپسند اور قابلِ ذکر کھیل زوروں پر ہو رہا ہے۔ ہندوستان کے تمام صوبوں اور ریاستوں میں اس کی کلبیں بن گئی ہیں۔ اور ٹیمیں نہ صرف آل انڈیا ٹورنیمنٹ میں حصہ لیتی ہیں۔ بلکہ بیرونِ ملک ولایت کینیڈا اور آسٹریلیا تک میچ کھیلنے جاتی ہیں۔ ان تمام امور کا بندوبست ہندوستان کا کرکٹ بورڈ اپنے خاص قوانین اور قاعدوں کے ماتحت کرتا ہے

ہندوستان کے دیگر صوبوں اور ریاستوں سے قطع نظر کر کے اس وقت حیدر آباد میں کرکٹ کے فروغ اور اس کے متعلق عام دلچسپیوں کا ذکر کرتے ہیں۔ جن کی بدولت ہندوستان میں کرکٹ کو دوبارہ عروج نصیب ہوا

جس طرح عام اصلاحی معاشرتی اور تمدنی امور میں یہ ریاست سب سے پیش پیش ہے اسی طرح ورزشی اور تفریحی کھیلوں کے سلسلے میں بھی اس کا نام نمایاں نظر آتا ہے۔ اور کرکٹ کے ضمن میں تو ہندوستان بھر میں اسے امتیازی حیثیت حاصل ہے۔ اس امتیازی حیثیت کا سہرا نواب معین الدولہ بہادر کے سر ہے۔ جن کی سپورٹسمین سپرٹ اور فیاضی نے محض تین سال کے قلیل عرصہ میں حیدر آبادی کرکٹ کو ایک بین الاقوامی شہرت دے دی ہے۔ مسٹر ہادی سکرٹری کرکٹ ایسوسی ایشن تمام نظم و نسق کی روحِ رواں ہیں۔ اور ان سب پر تاجدارِ دکن کا دستِ شفقت ہے۔ جنہوں نے بل ہچ جیسے شہرہ آفاق کھلاڑی کو خزانہ سرکار سے تنخواہ دے کر اپنی ریاست میں کرکٹ کی تعلیم پر مامور کیا ہوا ہے۔ بل صاحب نے محض دو سال کے عرصہ میں جاگیردار کالج اور عثمانیہ یونیورسٹی کے لڑکوں کو اس خوبی سے ٹریننگ کیا ہے۔ کہ مستقبل قریب میں

بین الاقوامی مقابلوں میں ہندوستان اور بالخصوص ریاست کے نام کو چار چاند لگا دیں گے۔

علاوہ ازیں مشقی مقابلوں اور روزمرہ کی پریکٹس کے ساتھ عام مقابلوں اور ٹورنمینٹوں میں کامیاب ہونے کے لئے ہر عمر اور ہر درجے کے کھلاڑیوں کی الگ الگ ٹیمیں بنی ہوئی ہیں جو پورے ضابطہ و انتظام کے ماتحت مساوی حیثیت کی ٹیموں سے ہر سال مقابلہ کرتی ہیں۔ اور بڑی ٹیموں کی طرح کامیاب ہونے والی چھوٹی ٹیموں میں بھی انعامات تقسیم کئے جاتے ہیں۔ چنانچہ ان مدارج کے لحاظ سے ہر سال آٹھ ٹورنمینٹ منعقد ہوتے ہیں۔ جن کی تفصیل یہ ہے۔

۱۔ **پرائمری سکول ٹورنمینٹ**۔ اس ٹورنمینٹ میں بارہ سال عمر کے ان بچوں کو شامل کیا جاتا ہے۔ جن کا قد ساڑھے چار فٹ تک ہو۔ ایسی پانچ چھ ٹیمیں ہر سال آخری مقابلے میں شامل ہوتی ہیں۔ جیتنے والی ٹیم کو نواب معین الدولہ بہادر کا انعامی کپ دیا جاتا ہے

یہ ٹورنمینٹ بڑی بڑی مشہور ٹیموں اور کھلاڑیوں کے ٹورنمینٹوں سے بھی زیادہ پُرلطف ہوتا ہے۔ چھوٹے چھوٹے بچے جب چھوٹا سا بیٹ ہاتھ میں لے کر دوڑتے ہیں تو بہت ہی بھلے معلوم ہوتے ہیں۔ اور ان یا شتیوں کا زور میں آکر گیند کے ساتھ ہی ساتھ لڑھکتے چلے جانا۔ جوش سے بڑھنا۔ جھجک کر ہٹنا اور مستعدی سے لپکنا تو ایسا جی کو بھاتا ہے کہ دیکھتے جاؤ طبیعت سیر نہ ہوگی۔ اس کے علاوہ ان کی حاذقتین اور ایک دوسرے کو نہماتش کچھ کم دلچسپ نہیں ہوتی۔ مزے کی بات یہ ہے کہ اس بچپنے میں بھی قاعدے اور قانون کی ایسی پابندی کرتے ہیں کہ طبیعت خوش ہو جاتی ہے۔ اور سپورٹسمین سپرٹ جو ایک سچے کھلاڑی کا حقیقی جوہر ہے۔ ان کی ذات میں اس کی نمایاں جھلک نظر آتی ہے۔

۲۔ **مڈل سکول ٹورنمینٹ** اس ٹورنمینٹ میں چودہ سال عمر کے وہ بچے شامل ہوتے ہیں۔ جن کا قد پانچ فٹ تین انچ تک ہو۔ وہ بچے جو اپنی غیر معمولی نشوونما کی وجہ سے پرائمری سکولز ٹورنمینٹ میں حصہ نہیں لے سکتے وہ اس میں شامل ہو جاتے ہیں۔ اس ٹورنمینٹ کا انعامی کپ بھی نواب معین الدولہ بہادر دیتے ہیں۔

۳۔ **ہائی سکولز ٹورنمینٹ** اس ٹورنمینٹ میں ۱۸ سال سے کم عمر کے لڑکے شامل ہوتے ہیں۔ قد کی کوئی قید نہیں۔ اس میں بہت سی ٹیمیں شامل ہوتی ہیں۔ اور انعامات انجمن ورزش و کھیل تقسیم کرتی ہے۔

۴۔ **کالج ٹورنمینٹ** اس ٹورنمینٹ میں شامل ہونے کے لئے نہ عمر کی کوئی قید ہے نہ قد کا لحاظ۔ تمام سکول اور کالج شامل ہو سکتے ہیں۔ عوام اور کھلاڑی اس ٹورنمینٹ میں خاص حصہ لیتے ہیں۔ کیونکہ اس ٹورنمینٹ میں کامیاب ثابت ہونے والے کھلاڑی کو ریاستی ٹیم میں شامل کر لیا جاتا ہے۔ ٹورنمینٹ کا انعامی کپ

نواب سالار جنگ بہادر نے دیا ہوا ہے۔

۵۔ **حیدرآباد کرکٹ شیلڈ**۔ اس میں وہ ٹیمیں حصہ لیتی ہیں۔ جن کا الحاق ایسوسی ایشن سے ہوا ہے پچھلے سال اس ٹورنمنٹ کی ٹیموں نے ۱۵۶ میچ کھیلے تھے۔

۶۔ **بہرام الدولہ ٹورنمنٹ** اس ٹورنمنٹ میں تمام ریاست کی عام ٹیموں اور کلبوں کے مقابلے ہوتے ہیں انعامی کپ سونے کا ہے۔ اور نواب معین الدولہ کا عطا کردہ ہے۔

۷۔ **معین الدولہ طلائی کپ ٹورنمنٹ** یہ ٹورنمنٹ ۱۹۳۱ء میں نواب معین الدولہ بہادر نے جاری کرایا تھا۔ پہلا طلائی کپ راجکمار وزیانگرم ٹیم نے جیت لیا اور نواب صاحب نے ان کو ہمیشہ کے لئے عطا کر دیا۔ اور پانچ ہزار روپے کی مالیت کا ایک کپ اس ٹیم کے لئے مقرر کیا۔ جو متواتر تین سال اس ٹورنمنٹ میں اول رہے۔ ایک ٹیم بنام "فری لوٹرز" ۳۲-۱۹۳۱ء میں اول رہی ۱۹۳۳ء میں بوجہ آمد ایم۔ سی ٹورنمنٹ ہی نہ ہوا۔ اور ۱۹۳۴ء میں یہ کپ "ریٹیرڈ ہونڈز" ٹیم لے گئی۔ اس ٹورنمنٹ میں جتنی بھی ٹیمیں حصہ لیں۔ سب نواب صاحب بہادر کی مہمان ہوتی ہیں۔ چونکہ اس ٹورنمنٹ میں سارے ہندوستان کی منتخبہ ٹیمیں اور بیرون ہند کی مشہور ٹیمیں شامل ہوتی ہیں۔ اس لئے اس ٹورنمنٹ میں شامل والوں کو ایسی ایسی مفید اور کارآمد باتیں معلوم ہوتی ہیں۔ جو ان کے لئے کامیابی کے کئی رستے کھول دیتی ہیں۔

۸۔ **محکمانہ کرکٹ ٹورنمنٹ** اس ٹورنمنٹ کے لئے مہاراجہ سر کرشن پرشاد بہادر نے انعامی کپ دے رکھا ہے۔ سرکار نظام کے تمام محکموں کے ملازموں کی ٹیمیں اس میں شامل ہوتی ہیں۔

اخبار و تبصرہ

ولایت میں اب کرکٹ کا موسم شروع ہوا ہے۔ بالفعل فسٹ کلاس کرکٹ کے مفصلہ ذیل میچ مقرر ہوئے ہیں۔

جگہ	مقابل ٹیمیں
لارڈز فیلڈ	ایم سی سی : یارکشائر
اوول فیلڈ	سرے : سمرسیٹ
اوکسفورڈ فیلڈ	اکسفورڈ : ووسٹرشائر
کارڈف فیلڈ	گلیمارگن : سسکس
برمنگھم فیلڈ	وارکشائر : گلوسٹرشائر
لیسٹر فیلڈ	لیسٹرشائر : جنوبی افریقہ
کیمبرج فیلڈ	مختلف ٹیمیں

ارل کرومر کی جگہ ولایت کی مشہور کرکٹ ایم سی سی کے پریذیڈنٹ ۱۹۳۵ء کے واسطے لارڈ کوبہم منتخب ہوئے ہیں

لاہور جمخانہ اور مغلپورہ کرکٹ ٹیم نے لارنس باغ کے میدان میں جو میچ کھیلا اس میں مغلپورہ کو شکست فاش ہوئی نتیجہ یہ رہا

لاہور جمخانہ		مغلپورہ	
محمد سعید	۱۳۱		
برل	۲۷	مغلپورہ کل	۶۶
ولسن	۱۰	زاید	۱۵
مرچینڈ	۵		۸۱
مورگن	۱۱۰		
ریمزے	۷		
زاید	۱۳		
کل	۳۹۴		

سلور جوبلی کرکٹ کے موقعہ پر منٹو پارک میں جو میچ این آئی سی اے (نارورن انڈیا کرکٹ ایسوسی ایشن) اور "بقیہ کھلاڑی" کے درمیان ہوا۔ اس میں بقیہ بچاری کی ابھی درگت بنی۔ نتیجہ یہ رہا۔

بقیہ		نارورن انڈیا	
محمد سعید	۴	ڈاکٹر ڈسوا	۳۵
مجید	۲۴	امیر حسین	۲۰
گلزار	۴	اصغر لطیف	۰
محبوب	۱	احمد رضا	۱۲
محمد نثار	۰	ہمایوں	۴۱
اظہر	۶	پڑی	۲
شریف	۰	سعید احمد	۰
کرشن	۱		

ہیرا	۲	مبارک	۴
رونبز	۰	پرکاش	۱۴
بھاٹیا	۴	امیرالٰہی	۴
نثار احمد امیر علی	۲۳	زاہد	۱۹
زاہد	۱۶	کل	۱۵۲

کل ۸۵ آٹھ اوٹ ہوئے۔ دو ابھی کھیل رہے تھے۔

دلاور حسین جس نے ایم۔سی۔سی میں جارڈائن کا مقابلہ کیا تھا۔ آج کل کیمبرج میں تعلیم پا رہا ہے وہ ہندوستان کا سب سے بہتر وکٹ کیپر ہی نہیں۔ بلکہ بہت اعلیٰ اتھلیٹس بھی ہے۔ خیال ہے کہ ان صفات کی وجہ سے کیمبرج یونیورسٹی اسے "بلو" کا خطاب دے دیگی۔ یہ خطاب ان کھلاڑیوں کو دیا جاتا ہے۔ جو کرکٹ میں خاص شہرت حاصل کریں۔ پنجاب کا مشہور کھلاڑی اصغر علی بھی ان دنوں وہیں ہے کوشش کرے تو وہ بھی بلو کا خطاب حاصل کر سکتا ہے۔

سندھ کرکٹ ایسوسی ایشن کراچی میں جیل کے نزدیک .... مربع گز رقبہ کا ایک سٹیڈیم بنوانیکی تجویز کر رہی ہے اس پر سات لاکھ روپے لاگت آئے گی۔ اور اس میں ... ۵ آدمی سما سکیں گے۔ اس سٹیڈیم میں کرکٹ فٹ بال ہاکی ٹینس وغیرہ کھیلوں کے میدان ہوں گے۔ اور ایک بڑا تالاب نہانے اور تیرنے کے لئے بھی بنایا جائے گا۔ اسی طرح کا ایک سٹیڈیم بمبئی بنانیکی تجویز بھی ہو گئی ہے

N.O

ویمبلی میں فٹ بال کپ کے واسطے جو فائنل میچ ہوں گے۔ ان کا ریفری مسٹر اے۔ ای فوگ مقرر ہوا ہے مسٹر فوگ نہایت خوش خلق ملنسار منکسر المزاج آدمی ہے۔ مگر میدان مقابلہ میں کسی کو خاطر میں نہیں لاتا ہے۔ صرف اپنے ضمیر کی آواز پر چلتا ہے۔ اور کسی کی رو رعایت نہیں کرتا وہ ایسا فرض شناس ریفری ہے کہ کسی ٹیم کو اس کے خلاف کوئی شکایت کبھی پیدا نہیں ہوئی۔ کاش ہندوستان میں بھی ایسے فرض شناس ایسٹگو اور سلامت رو ریفری اور ایمپائر پیدا ہو جائیں۔

خان بہادر عبد الغفور فٹ بال ٹورنیمنٹ کے موقع پر لکھنؤ میں ایک فوجی ٹیم رائل حسرز اور مسلم ینگ مین ایسوسی ایشن میں فٹ بال کا مقابلہ تھا۔ حسرز والوں نے پنیلٹی کک سے ایک گول کیا۔ اور دس منٹ بعد ایک اور گول کیا۔ مسلم ٹیم سپورٹسمین سپرٹ بھول گئی اور جوش میں آکر تیز اور غلط کھیلنے لگ گئی۔ ریفری نے ایک کھلاڑی کو مطابق قواعد بہت فاؤل کھیلنے پر خارج کر دیا۔ اس پر ساری کی ساری مسلم ٹیم میدان کھیل سے باہر آ گئی۔

ہمیں تو یہ سپرٹ پسند نہیں۔ اور نہ کوئی کھلاڑی پسند کرے۔ نہ وہ کھیل ہی کیا ہوا جس میں غصہ اور ناجائز جوش آجائے۔ اور قواعد کی پرواہ کی جائے۔ یہ کام کچے

اور ناتجربہ کار کھلاڑیوں کا ہوتا ہے - ایسی باتوں کا موقع نہ دینے کے لئے ضروری ہے کہ "تعلیم کھیل" اور "صحیح اصول" شروع سے ہی بچوں میں مروج کی جائے

کلکتہ کا ۳۵-۱۹۳۴ء کا نسوانی ہاکی ٹورنیمنٹ ختم ہو چکا ہے - اس ٹورنیمنٹ میں یہودی لڑکیوں کی ایک ٹیم "چوبی چمچے" (سپونز) کا نام بہت مشہور ہوا ہے - جہاں کبھی مقابلہ ہوا - چوبی چمچے ٹوٹ گئے - بھلا ایسی نازک چیز قوت اور طاقت کا مقابلہ کیسے کر سکتی ہو اس ٹیم نے آپ تو تیس گول وصول کئے - مگر اور کسی کو ایک بھی نہ کیا -

لیڈی ہیگارٹ کپ (کلکتہ) فائینل میں "ہڈے" (گراس ہاپرز) "آوارگان" (وانڈررز) سے ایک گول پر شکست کھا گئے - دونو نسوانی ٹیمیں بہت خوبی سے کھیلیں -

سلور جوبلی فنڈ کی امداد میں جو میچ "بقیہ بمبئی" اور "بمبئی جمخانہ" نسوانی ٹیموں میں ہوا - وہ ہاکی کی تاریخ میں اپنی نظیر آپ تھا - اسکی کل آمدنی سے تین ہزار روپے کی رقم جوبلی فنڈ میں دے دی گئی ہے - اس مقابلہ میں جمخانہ ٹیم جیت گئی - مس لڈن - مس آئیر اور مسز سٹینفورتھ نے کمال فن کا قابل تعریف ثبوت دیا - سارا کھیل ہی دراصل انہی کے دم سے دلچسپ اور کامیاب رہا - "بقیہ بمبئی" کے طرز عمل سے صاف عیاں ہو رہا تھا - کہ ٹیم میں جب تک یک جہتی باقاعدگی اور نظم و نسق کا سلیقہ نہ ہو - بہترین سے بہترین کھلاڑیوں کی موجودگی میں بھی مقابل فریق پر فتح پانے کا موجب نہیں ہو سکتی -

کلکتہ میں اے - آئی - ایل - ٹی - اے (آل انڈیا لان ٹینس ایسوسی ایشن) کے زیر اہتمام جو ٹینس کے میچ ہوتے ہیں - ان میں سو سے زائد کھلاڑیوں نے حصہ لیا - زیکو سلو ویکیا کے چار شہرہ آفاق کھلاڑی بھی شامل تھے - جس انتظام اور پر لطف طریق کار کی بدولت عوام نے جس ذوق و شوق سے حصہ لیا - اس کی بنا پر ہم کہہ سکتے ہیں کہ یہ میچ دنیا کے اہم ٹینس میچوں کے برابر تھے - ٹینس کے معاملہ میں کلکتہ بمبئی اور مدراس سے بہت آگے ہے +

مسٹر ایل ایس ڈین کنٹرولر ریلوے اکاؤنٹس دہلی کی موت نے ٹینس کو نقصان عظیم پہنچایا ہے - بین الاقوامی میچوں میں وہ ہندوستان کے نمائندہ تھے - ڈیوس کپ کے میچوں کے موقعہ پر ۱۹۲۱ء میں ڈاکٹر فیضی کے ساتھ اور ۱۹۲۳ء میں مسٹر جیکب کی ہمراہی میں - وہ فائینل میچوں میں آ گئے اور ۱۹۰۵ء سے لیکر ہندوستان میں ہر سال بلا

دوسرے سال جو ٹینس میچ ہوئے۔ ان سب میں انہوں نے فتح پائی۔ اور باون سال کی عمر میں بھی سپورٹسمین ہونے کی وجہ سے جوانوں کی سی چستی قوت اور مستعدی ان میں موجود تھی

پچھلے دنوں بمقام دہلی ٹینس ٹیموں میں مقابلہ ہوا رنبیر سنگھ و کپور مقابلہ اور دہلی جمخانہ کھیا لے آئے۔ رنبیر سنگھ جیت گیا۔ مسٹر سوہن لال نے مسٹر عظیم اور پھر رنبیر سنگھ کو شکست دی۔ ڈبلز میں سوہن لال رنبیر سنگھ نے ہیڈلی نیس کو ہرا دیا

پنجاب ٹینس ٹیموں میں جو مقابلہ ہوا۔ اس میں اگرچہ یوگوسلاویا کے کھلاڑی ساری بازیاں لے گئے۔ مگر پنجابی کھلاڑیوں کے کمال فن کا انہوں نے بھی اعتراف کیا ہے ان میچوں میں سارے کھلاڑی پنجاب کے ہی تھے۔ صرف مسٹر ملیک اور برک کراچی اور کلکتہ سے آئے تھے۔

ویسٹرن انڈیا ٹینس ٹورنمنٹ میں ہندوستان بھر کے مشہور و معروف کھلاڑی شامل ہوئے۔ خاص طور پر قابل ذکر مسرز سوہن لال۔ بوب۔ اچاپا۔ کرشنا سوامی چربخیو اعظیم رنبیر سنگھ۔ اور بالا گوپال تھے۔ یوگوسلاویا کے چاروں کھلاڑی یہاں بھی حصہ دار تھے نتیجہ سنگلز میں پیلیڈا نے پن سیک کو مس سینڈرسن نے مس رو کو شکست دی ڈبلز میں پن سیک اور پیلیڈا نے مسٹر کرشنا سوامی اور گکلیجوک کو اور مس سٹیننگ اور ایڈورڈز نے مس سنڈیسن اور ریٹ کو شکست دی۔

ہندوستان کے مشہور ٹینس کھلاڑی سوہن لال نے ایک ملاقات کے دوران میں ہندوستان کی عام کھیلوں بالخصوص ٹینس کے متعلق اپنے خیالات کا اظہار کیا۔ انہوں نے کہا۔ کہ ہندوستان میں کوئی کھیل بھی صحیح طریق پر منظم و باقاعدہ نہیں۔ کرکٹ کو تھوڑا بہت عروج ہو رہا ہے۔ مگر ٹینس کی حالت دن بدن خراب ہو رہی ہے۔ بہتر ہو کہ کرکٹ کی طرح ٹینس کے واسطے بھی بیرون ہند کے ایک ماہر فن بلایا جائے۔ وہ سارے ہندوستان کا دورہ کرے۔ اور خاص خاص جگہ کچھ مدت ٹھہر کر شوقین کھلاڑیوں کو اس فن میں طاق کرنے کے سبق دے۔ ملک کی اچھی اچھی کلبیں ایک خاصی رقم بطور چندہ دیکر اس استاد کے اخراجات کی کفیل بنیں۔ آخر چار یا پانچ سب سے اچھے کھلاڑی تمام یورپ و امریکہ کے دورہ میں وہاں کے کھلاڑیوں سے میچ کھیل کھیل کے تجربہ حاصل کریں اور پھر ہندوستان کی طرف سے ومبلڈن جائیں آخر پر انہوں نے فرمایا کہ یہ سب انتظامات کچھ بھی فائدہ رساں نہ ہونگے۔ جب تک یہ تمام کام خاص طور پر مرتب و منظم نہ ہو۔ اور جب تک صحیح سپورٹسمین سپرٹ پیدا نہ ہو۔ ان سب کے واسطے نہایت ضروری و لابدی ہے کہ اس شاہی کھیل کے سبق اوائل عمر سے ہی شروع ہوں سکولوں اور کالجوں کے ٹورنمنٹوں میں دوسری کھیلوں کے ساتھ ٹینس کو بھی رکھا جائے۔ بیڈمنٹن جو کہ ٹینس کی بہن ہے۔

وہ تو سکولوں میں کچھ کچھ رواج پکڑ رہی ہے۔ اگر ٹینس پر کالجوں میں خاص زور دیا جائے۔ تو کافی کامیابی کی امید ہو سکتی ہے۔

مگر کالجوں کا حال ذرا ملاحظہ ہو۔ ایک دفعہ چند کالجیٹ کھلاڑیوں نے مسٹر سوہن لال سے کہا کہ ہمارے پریذیڈنٹ صاحب سے ذرا ہماری سفارش کیجئے۔ کہ اگر ہر روز نہیں تو دوسرے تیسرے دن تو نیا بال عنایت کر دیا کریں۔ ہفتہ بھر میں ایک بال نہیں ملتا ہے۔ اس سے کیا پریکٹس ہو۔ جب مسٹر سوہن نے پریذیڈنٹ صاحب سے سفارش کی۔ تو وہ جھٹ سے ایک پرانا گیند اٹھا لائے اور زمین پر مارنے کے بعد فرمایا۔ دیکھو مسٹر سوہن لال۔ یہ گیند تا حال کیسا اچھلتا ہے۔ حالانکہ صرف دس دن کھیلا گیا ہے۔ مجھ سے سفارش کرنے کی بجائے آپ لڑکوں کو اتنی فضول خرچی سے روکیں۔ جب استاد کی واقفیت کا یہ حال ہو۔ تو وہ کھیل کیا ترقی کرے گی۔

پچھلے ماہ دھونکل متصل گکھڑ تحصیل وزیرآباد ضلع گوجرانوالہ پنجاب میں کوآپریٹیو ٹورنامنٹ منایا گیا۔ والی بال۔ دوڑ۔ کشتی۔ رسہ کشی اور کبڈی وغیرہ کا مقابلہ ہوا۔ کبڈی میں وزیرآباد کی ٹیم نے ایبل کپ جیتا۔ فتح کا سہرا چودھری سردار احمد صاحب بی۔ اے۔ کے سر ہے طبیعت کس قدر خوش ہوتی ہے۔ جب ایک بی۔ اے کا نام کبڈی کے ضمن میں آجاتا ہے۔ ہندوستان بھر میں یہ خاص مثال ہو گی۔ چودھری صاحب نے پچھلے سال ہی بی۔ اے پاس کیا تھا۔ ساڑھے پانچ فٹ قد ہے۔ چھریرا بدن مگر خوب گٹھا ہوا۔ مسٹر ایبل پنجاب کو آپریٹو سوسائیٹوں کے رجسٹرار کی نگاہ انتخاب اس کمال کی وجہ سے چوہدری صاحب پر پڑی چنانچہ سنا ہے کہ وہ انسپکٹر بنکس نامزد ہو گئے ہیں۔

گوجرانوالہ پنجاب میں جو کشتی دنیا کے نامی گرامی پہلوانوں میں جوبلی فنڈ کی امداد کے واسطے ہوئی۔ اس میں ہندوستانی پہلوان نے یورپی پہلوان کو ایک منٹ سے بھی کم عرصہ میں چاروں شانے چت گرالیا۔

میراتھن دوڑ کی طرز پر پنجاب میں پہلی مرتبہ سلور جوبلی جشن کے موقعہ پر سکاؤٹ دوڑیں گے۔ ہم نے پہلے نمبر میں میراتھن کے متعلق عوام کی واقفیت کے واسطے ایک مضمون لکھا تھا۔ اکثر کھلاڑیوں اور تعلیم یافتہ کو بھی اس سے واقفیت نہ تھی۔ پنجاب میں بھی پہلی دفعہ اس پر عمل ہوا ہے۔ پنجاب کے تین ہزار سکاؤٹ اس کام پر معمور ہیں۔ چمبہ دیگر پنجاب سے ملحقہ ریاستیں اور پنجاب کی ہر ڈویژن سے سکاؤٹ پیغام مبارکباد لے کر روانہ ہو گئے ہیں۔ تھوڑے تھوڑے فاصلہ پر دیگر سکاؤٹ متعین ہیں۔ آخر بماہ مئی سات سکاؤٹ سات تاریخ صبح ۸ بجے لاہور منٹو پارک ہر ڈویژن اور ریاست کا پیغام مبارکباد ہز ایکسیلینسی گورنر سر ہربرٹ ایمرسن کو آ پہنچائیں گے۔ جو

ان پیغاموں کو شہنشاہ معظم کے پاس روانہ کردیں گے۔

میلکم کیمبل مشہور موٹر دوڑ باز نے ڈے ٹونا بیچ کے میدان میں "بلو برڈ" کار میں دو سو میل فی گھنٹہ کی رفتار سے پہلا ریکارڈ مات کر دیا ہے۔ لطف یہ رہا کہ ادھر تیز رفتاری کے لئے اوّل انعام پایا۔ ادھر جب صاحب بہادر لندن آئے تو وہاں موٹر کو شہر میں تیس میل فی گھنٹہ سے زائد چلانے کے جرم میں آپ کا چالان ہو گیا اور ایک پونڈ جرمانہ۔ اس حسن انتظام کا مقابلہ ذرا ہندوستان سے کیجیے۔ اور ببین تفاوت رہ از کجاست تا بکجا۔

---

۶ مئی کو جشن جوبلی والے دن کشمیر کے بائے سکاؤٹ دریائے جہلم میں کشتیوں کا جلوس نکالیں گے۔ اور رات کو تمام عمارات برلب دریا اور تمام ہاؤس بوٹوں پر چراغاں ہو گا دریا میں اور جھیل ڈل میں اس روشنی سے غضب کا پرلطف سماں بندھ جاتا ہے۔ نیز سکاؤٹ درہ بانہال سے کوہالہ تک دو سو میل کے فاصلہ میں اونچی اونچی پہاڑیوں پر آگ جلائیں گے۔ یہ سین بھی قابل دید ہو گا۔

---

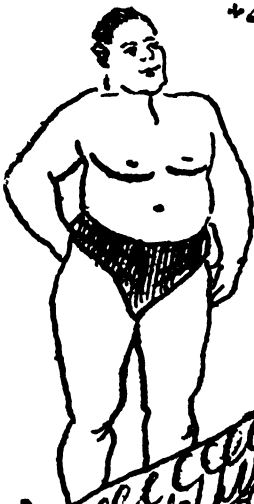
۲۰۰ میٹر ہرڈل دوڑ کا ریکارڈ پہلے ۲۳ سیکنڈ مسٹر برکنز نے ۱۹۲۷ء میں قائم کیا تھا۔ امسال مسٹر ہارڈن نے ۲۲ سیکنڈ میں اس فاصلہ کو طے کر کے ریکارڈ مات کر دیا ہے۔

کلکتہ یونیورسٹی نے بھی آکسفورڈ اور کیمبرج کی طرح کشتیوں کی دوڑ کو باقاعدہ جاری کر دیا ہے۔ امسال اسی دوڑ میں سینٹ زیویر کالج اوّل رہا۔

سلور جوبلی کے موقع پر بمبئی میں سجی ہوئی موٹروں کا ایک جلوس نکلے گا۔ یورپ میں تو ایسے جلوسوں کا عام دستور ہے۔ مگر ہندوستان میں میراتھن دوڑ کی طرح یہ پہلا موقعہ ہے۔ اشتہار بازوں اور موٹر کے تاجروں کے لئے خوب موقع ہو گا۔

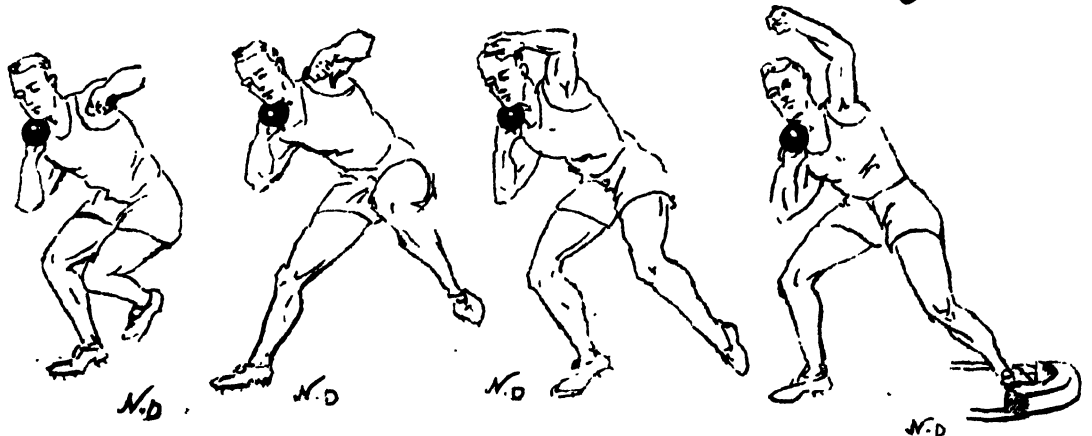
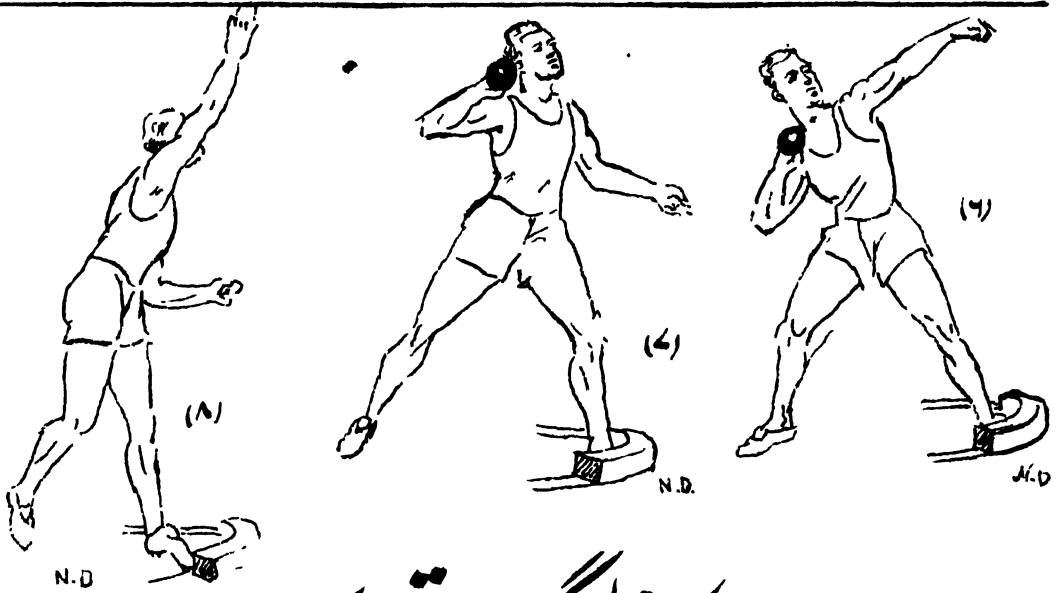
ہوائی جہاز جب کئی ہزار فٹ کی
بلندی پر پہنچ جاتا ہے تو سوار وہاں سے
چھلانگ لگا کر زمین پر اُترتے ہیں -
اس موقع کے واسطے ایک خاص قسم
کا بڑا چھاتا استعمال کیا جاتا ہے - ایک
بٹن دبانے سے یہ کھل جاتا ہے - بیچ
میں ہوا بھر جاتی ہے اور آدمی آہستہ
آہستہ اتر کر بغیر چوٹ کھائے زمین پر
پہنچ جاتا ہے +

پچھلے دنوں سوہن نامی ایک
شخص نے اپنے بازوؤں اور ٹانگوں
میں ایک خاص قسم کی مضبوط ربڑ کی
جھلی لگائی - اور ۱۲۰۰۰ فٹ کی بلندی سے چھلانگ لگا کر چمگادڑ کی طرح اُڑتا ہوا نیچے آیا - زمین سے فقط
چند منٹ کے فاصلہ پر اُس نے چھاتا کھولا - اور نہایت آرام سے اتر پڑا +

کچھ عجب نہیں کہ تھوڑی ہی مدت بعد انسان اسی طرح کے اڑنے والے پر تیار کر لے +

جشن سلور جوبلی کے موقع پر منٹو پارک میں ہندوستان کے
چوٹی کے پہلوانوں امام بخش و گنگا میں تین دن متواتر
ریل پیل ہوتی رہی - تینوں دن ہی بے انداز تماشائی جمع
ہوگئے اور ہر روز انکو نیا ٹکٹ خریدنا پڑتا - فیصلہ کن نتیجہ
کبھی برآمد نہ ہوا - ہمیں تو اس میں کوئی راز معلوم ہوتا ہے
اور اگر کوئی راز نہیں تھا تو کشتی بہتر ہونی چاہیئے - تاکہ
مکمل فیصلہ ہو جائے +

گولہ پھینکنا

گذشتہ سے پیوستہ

گھیرے کا قطر ۷ فٹ ہو۔ گولہ پھینکنے والا R 1 سے R 2 تک چند بار اچک کر قدم رکھے (مطابق تصویر نمبر ۲) تصویر نمبر ۳ R 1 پر دائیں پاؤں کی پوزیشن ظاہر کرتی ہے۔ اس کے بعد اچک کر بایاں پاؤں R 2 پر رکھیں خیال رہے کہ دایاں پاؤں عین R 1 پر ہو۔ ذرا ادھر ادھر ہو بھی تو لکیر R 2 R1 کے بائیں طرف پڑے۔ دائیں طرف نہ پڑے۔ اچکتے وقت تمام بدن بالکل ڈھیلا چھوڑ دینا چاہیئے۔ جب دو چار دفعہ R 2 R1 پر اُچک لیں تو پھر دایاں پاؤں R 2 پر اور بایاں پاؤں L 2 پر رکھیں۔ یہ وقت گولہ پھینک دینے کا ہوگا۔ اور سب سے اہم وقت ہوگا (نمبر ۶ بایاں پاؤں R 2 پر رکھتے وقت اور نمبر ۷ بایاں پاؤں L 2 پر رکھتے وقت کی پوزیشنیں ہیں۔ (جونہی نمبر ۷ کی پوزیشن آئے فوراً ہی بعد شکل نمبر ۸ کی پوزیشن کرنی پڑے گی۔ دائیں ہاتھ اور دائیں پاؤں کا سارا زور گولے کی پھینک پر ڈال دیں خیال رکھیں کہ بدن گھیرے سے اتنا باہر نہ جھک جائے کہ گولہ پھینک دینے کے بعد خود بھی لڑھکتے آگے چلے جائیں۔ بدن کو ضبط میں رکھنے کی پریکٹس کو کافی وقت دیں۔ ایک اور عمل جس کا خاص خیال رکھنا چاہیئے یہ ہے کہ گولہ پھینک دینے کے وقت سانس پھیپھڑوں میں ہو۔ اور گولہ پھینکنے کے ساتھ ہی خارج ہو۔ گولہ پھینکنے کی پریکٹس کم از کم ڈیڑھ ماہ ہونی چاہیئے۔ ہر حرکت کئی بار دہرائیں۔ پہلے چند دن تو بغیر گولے کے پاؤں آگے پیچھے رکھنے اچکنے اور (خیالی) گولہ پھینکنے کی مشق کریں۔ پھر گولہ ہاتھ میں لے کر اسی طرح کریں R1 و R 2 پر پاؤں زیادہ دیر جمائے رکھیں۔

باقی تصاویر صفحہ ۲۱ پر میں

سکاوٹنگ و تفریح

لارڈ ولنگڈن چیف سکاوٹ ہند برما نے پچھلے دنوں آئین الدین شمس الدین روور سکاوٹ ناگپور اور دلیپ سنگھ سکاوٹ راجمیر مارواڑ) کو طلائی صلیب کے تمغے عطا کئے۔ انہوں نے اپنی جان کو خطرہ میں ڈال کر دو عورتوں کو ڈوبنے سے بچایا تھا

سر بیڈن پاؤل دنیا کے چیف سکاوٹ نے تنگ آ کر تہیہ کر لیا تھا۔ کہ اب وہ کسی کو اپنے دستخط عطا نہیں کریں گے بڑے بڑے نامی وگرامی آدمیوں کے دستخط حاصل کر کے پاس رکھنا بھی ایک بڑی عزت سمجھی جاتی ہے۔ جس آدمی کے پاس ایسے دستخط ہوں۔ سمجھا جاتا ہے کہ وہ ان بڑے آدمیوں کو ملا ہے۔ پچھلے دنوں آسٹریلیا میں سکاوٹ جمبوری ہوئی تھی وہاں سر بیڈن گھوڑے پر سوار کیمپ میں چکر لگا رہے تھے کہ میلبورن کا ایک چھوٹا سا سکاوٹ لنگڑاتا ہوا سلام کرنے کے واسطے ان کے پاس پہنچا۔ سکاوٹ ماسٹر صاحب نے اسے اٹھا کر اونچا کیا تو سر بیڈن نے دیکھا کہ چھوٹے لڑکے کا پاؤں پلاسٹر آف پیرس میں جکڑا ہوا ہے۔ اور اس کے اوپر بہت سے اچھے اچھے آدمیوں کے دستخط ہیں اس بات نے چیف سکاوٹ کے دل پر اثر کیا اپنے تہیہ پر قائم نہ رہ سکے۔ فوراً قلم نکالا اور اپنے دستخط کر دیئے۔

کولڑ چھپاکی ایک مشہور اور عام کھیل ہے۔ سکاوٹوں کو گانٹھ دینے کی مشق کے لئے اسی طرز پر ایک کھیل کھیلی جا سکتی

ہے۔ لڑکے ایک کافی چوڑا گھیرا باندھ کر بیٹھ جائیں۔ منہ اندر کی طرف رکھیں۔ اور ہاتھ پیٹھ کے پیچھے رکھیں۔ ایک لڑکا رسا ہاتھ میں لے کر گھیرے کے گرد دوڑنا شروع کرے۔ جاتے جاتے ایک لڑکے کے پیچھے رسہ گرادے اور ایک خاص گانٹھ کا نام لے دے۔ اور چکر لگا کر اس لڑکے تک آوے۔ اگر تب تک اس نے گانٹھ دے لی ہو تو اس کو پھر چکر کے گرد گھوم کر کسی اور لڑکے کے پیچھے رسا پھینکنا ہوگا۔ ورنہ اس بیٹھے ہوئے لڑکے کو دوڑنا پڑیگا +

اس کھیل میں یہ ضروری ہوتا ہے کہ بیٹھے ہوئے لڑکے پیچھے نہ دیکھیں۔ گانٹھ پیچھے ہی پیچھے بغیر دیکھے دیں۔ چکر لگانیوالا لڑکا کم از کم دو یا تین چکر ضرور لگائے پھر رسہ پھینکے۔ اور پانچ چکروں سے زیادہ نہ گھومے۔ سکاوٹ ماسٹر اگر گھیرے کے درمیان میں کھڑا رہے۔ تو بہتر ہوتا ہے۔

ٹینس بال دوڑ

کھلاڑی دو حصوں میں منقسم ہو کر دو لائینوں میں کرسیوں پر منہ آمنے سامنے کر کے بیٹھ جائیں۔ کرسیاں ایک دوسرے کے ساتھ ساتھ ہوں۔ مگر دونوں لائینوں کا درمیانی فاصلہ گز بھر کے قریب ہو۔ دونوں پاؤں جوڑ کر آگے کی طرف بڑھے ہوں پہلا کھلاڑی ٹینس بال کو ٹخنوں کے جوڑ پر رکھ کر اس طرح ٹانگوں کو گھمائے۔ کہ دوسرے کھلاڑی کے پاؤں پر آجاوے اب دونو ٹانگوں کے درمیان اتنا فاصلہ کر دے۔ کہ گیند دوسرے کھلاڑی کی ٹانگوں پر جا رہے۔ اسی طرح آخر کھلاڑی تک سلسلہ جائے۔ جہاں گیند نیچے گر پڑے پھر سے شروع کریں۔

جس لائین کا گیند پہلے آخر کے کھلاڑی تک پہنچے وہ جیت جاتی ہے شکست خوردہ لائن کے ہر کھلاڑی کو کوئی نہ کوئی شرط شکل، ورزش پوری کرنی پڑتی ہے۔ مثلاً دس دس یا پندرہ پندرہ بیٹھکیں۔ ڈنٹر یا تھوڑی سی دوڑ وغیرہ۔ گیند دو ہوں۔ اور دونوں لائینیں بیک وقت شروع کریں + یہ کھیل گھر میں لڑکیاں اور بچے بھی کھیل سکتے ہیں +

بلی چوہا

چند لڑکے کھلا گھیرا باندھ کر کھڑے ہو جائیں۔ دو لڑکے چوہے بنیں۔ اور ایک بلی۔ اب یہ چوہے گھیرے کے ارد گرد اور اندر باہر بھاگنا شروع کریں اور بلی ان کو پکڑے۔ چوہے گھیرا باندھے ہوئے لڑکوں میں سے جس کو چھوئے۔ یا اتفاقاً وہ چھوا جائے تو وہ چوہا بن کر بھاگنا شروع کرتا ہے۔ اور پہلا چوہا اس کی جگہ کھڑا ہو جاتا ہے۔ جس چوہے کو بلی پکڑے وہ بلی بن جاتا ہے۔ اور بلی چوہا دس پندرہ منٹ کا وقفہ ہونا چاہیئے۔ اس وقفہ میں چوہا گھیرے والے کسی لڑکے کو ایک یا دو بار سے زیادہ نہیں چھو سکتا۔ ایک دفعہ میں بیس لڑکوں سے زیادہ کا گھیرا نہیں ہونا چاہیئے۔

نثار

بمبئی میں ٹورنیمنٹ کے موقعہ پر قریب تیس ہزار تماشائیوں نے بالعموم اور کھلاڑیوں نے بالخصوص محسوس کیا۔ کہ ہندوستان میں کوئی ایسا بیٹسمین نہیں جو تیز بالوں کے سامنے کھڑا ہو سکے۔ وجہ یہ ہے۔ کہ ہندوستان میں موجودہ زمانہ کے معیار کے مطابق نہایت تیز بال کرنے والا کوئی نہیں۔ صرف نثار ہی ایک ایسا کھلاڑی ہے۔ جو کہ تیز بال کرنے میں سب سے اول ہے ۱۹۳۲ء کے دورہ انگلستان سے پہلے تو اسے کوئی جانتا تک نہیں تھا۔ مگر جب انگلستان میں لارڈز کے میدان کھیل پر اس نے دنیائے کرکٹ کے سب سے زیادہ درخشندہ ستاروں سٹکلف اور ہومز دونوں کو دس رنز بھی نہ کرنے دیں۔ اور ان کو آوٹ کر کے تماشائیوں اور کھلاڑیوں کو انگشت بدنداں کر دیا۔ تو اس کی شہرت کا ستارہ بھی چمک اٹھا۔ بمبئی میں ہندو ٹیم کے مقابلہ پر فائینل میچ میں فقط نثار ہی کے باؤلنگ سے اس کی ٹیم نے فتح حاصل کی۔ ورنہ کوئی امید نہیں تھی۔ ہندو ٹیم کے صرف دو کھلاڑی نیڈو اور لال سنگھ نے اس کے بالوں کا کچھ مقابلہ کیا۔ باقی کھلاڑیوں کے ساتھ "تو آ کے بیٹھے بھی نہ تھے کہ نکالے بھی گئے" کا معاملہ ہوتا رہا۔ ہاں دوسری اننگ میں ناؤمل نے بھی خوب ہٹیں لگائیں۔ وہ فقط اس وجہ سے کہ نثار نے اصل پوزیشن سمجھنے میں غلطی کھائی۔ ناؤمل کی آنکھ کو مدراس کے میچوں میں کلارک کے تیز بالوں سے سخت چوٹ آ گئی تھی۔ اس واسطے وہ تیز بال سے ڈرتا تھا۔ اور وکٹوں سے پیچھے ہی ہٹ کر رہتا تھا۔ نثار نے اس بات کو تاڑ کر گیند بھی بجائے باہر کی وکٹ کی طرف پھینکنے کے اندر کی وکٹ کی طرف ہی پھینکنے شروع کئے۔ اور ناؤمل نے ہٹ پر ہٹ لگانی شروع کر دی۔ آخر بوقت لنچ نثار کو کسی نے سمجھا دیا۔ کہ محض اسکی اس غلط سمجھ سے اس کی ٹیم شکست کھا رہی رہے۔ اس نے ایک سپورٹسمین کی طرح اعتراف کیا۔ اور دوسرے اوور میں اس کو لے لیا۔

نثار ماشاءاللہ پچیس برس کا چھیلا چوڑا نوجوان ہے۔ اور وزن خیر سے ڈھائی من۔ کھاتے پیتے وقت بھی کسر نہیں چھوڑتا۔ ملک کے نوخیز کھلاڑیوں کو ماسوائے اس کے وزن اور خورد و نوش کی نقل کے باؤلنگ میں اور سپورٹسمین سپرٹ میں اسکی پیروی کرنے میں کوشاں ہوں۔ تو ہندوستان میں دوسرے ممالک کے مقابلہ کے واسطے کافی تیز باؤلر اور تیز بالوں کا مقابلہ کرنے والے اچھے بیٹس مین پیدا ہو سکتے ہیں۔

آسٹریلین کرکٹ ٹیم

مہاراجہ بہادر پٹیالہ جن کے طفیل ہندوستان کی کرکٹ دن دگنی رات چوگنی ترقی کر رہی ہے۔ اور جن کی مساعی کوشش سے بمبئی میں سٹیڈیم قائم کرنیکی اجازت ملی ہے کرکٹ کلب آف انڈیا کے پریذیڈنٹ ہیں۔ انہوں نے بورڈ آف کنٹرول کے پریذیڈنٹ کو ایک چٹھی لکھی ہے جس میں فرماتے ہیں "بورڈ آف کنٹرول نے اپنے اجلاس منعقدہ دہلی میں آسٹریلین کرکٹ ٹیم کو خوش آمدید کہنے اور ہندوستان میں مختلف مقامات پر میچوں کا انتظام کرنے کا ریزولیوشن پاس کر دیا ہے میٹنگ میں ہی میں نے ہر ممکن امداد کا وعدہ بھی کر دیا تھا۔ میں کوشش کروں گا - کہ ۱۹۳۶ء میں ہندوستان کی مخصوص کرکٹ ٹیم انگلستان جا کر میچ کھیلنے سے پیشتر آسٹریلیا کی ایک منتخب ٹیم سے میچ کھیلے۔ اس ٹیم کا نام ہز ہائینس مہاراجہ پٹیالہ کی آسٹریلین ٹیم ہوگا۔

میں نے ان میچوں کا ایک خاکہ تیار کیا ہے۔ بورڈ آف کنٹرول کی منظوری کے بعد میں مسٹر ٹیرنٹ کو آسٹریلیا بھیجوں گا تاکہ وہ بالمشافہ ہر قسم کی شرائط و ضروریات کا فیصلہ کر آویں۔

میں اپنے یقین کے مطابق آسٹریلیا کے سب سے چوٹی کے کھلاڑیوں کی ٹیم مرتب کراؤں گا۔ مسٹر ٹیرنٹ کو میں نے کہ دیا ہے کہ وڈ فل۔ پونسفورڈ۔ میکارٹنے۔ اور ریلی کیپکس۔ رچرڈسن اور اولڈ فیلڈ کو ضرور مدعو کرے۔ (مسٹر ٹیرنٹ شروع فروری میں آسٹریلیا چلے گئے ہیں)۔ پروگرام مندرجہ ذیل ہے۔

۲۳ نومبر ہفتہ آمد بمبئی و روانگی بجام نگر
۲۵ تا ۲۷ میچ بالمقابل جام نگر بمقام جام نگر
۳۰ نومبر تا یکم دسمبر میچ بالمقابل گجرات ٹیم بمقام گجرات
۳ تا ۵ دسمبر میچ بالمقابل مہاراشٹر کلب بمقام پونا
۷ تا ۹ دسمبر میچ بالمقابل بمبئی پریذیڈنسی بمقام بمبئی
۱۳ تا ۱۶ دسمبر میچ بالمقابل ایک ہندوستانی ٹیم
۲۰ تا ۲۲ دسمبر میچ بالمقابل ہندوستانی یورپین بمقام کلکتہ
۲۷ تا ۲۹ دسمبر میچ بالمقابل ہندوستانی یورپین بمقام کلکتہ

۳ تا ۹ جنوری ۱۹۳۶ء میچ بالمقابل ایک ہندوستانی ٹیم کلکتہ
۹ تا ۱۱ جنوری ۱۹۳۶ء میچ بالمقابل وزیا نگرم ٹیم بمقام بنارس
۱۴ تا ۱۶ جنوری بالمقابل جنوبی پنجاب و شمالی ہند بمقام امرتسر
۱۸ تا ۲۱ جنوری بالمقابل ایک ہندوستانی ٹیم بمقام لاہور
۲۵ تا ۲۷ جنوری بالمقابل راجندرا جمخانہ بمقام پٹیالہ
۳۱ جنوری تا ۲ فروری بالمقابل وائسرائے ٹیم بمقام دہلی
۸ تا ۱۰ فروری بالمقابل معین الدولہ ٹیم بمقام سکندرآباد
۱۴ تا ۱۷ فروری بالمقابل ایک ہندوستانی ٹیم بمقام مدراس

۲۱ تا ۲۲ فروری بالمقابل سیلون ٹیم بمقام کولمبو — ۲۲ فروری شام بروز ہفتہ کولمبو سے روانگی

(نوٹ :- جن تاریخوں کا ذکر نہیں وہ سفر میں گذریں گی۔ یا ان میں کوئی میچ کھیلا جائے گا۔)

اوریلی

اس آسٹریلین ٹیم کے بیشتر اخراجات تو مہاراجہ بہادر خود ہی برداشت کریں گے۔ بقیہ مختلف کلبوں کے زرداخلہ اور بوقت میچ ٹکٹوں کی قیمتوں سے پورا ہوگا۔

ہمیں امید ہے کہ ہندوستان کی مختلف ٹیمیں ابھی سے باقاعدہ پریکٹس شروع کردیں گی۔ تاکہ دنیا کے شہرہ آفاق کھلاڑیوں کے مقابلہ پر کم ازکم یہ تو کہہ سکیں

فتح وشکست تو خدا کے ہاتھ ہے "میر" — مقابلہ تو دلِ ناتواں نے خوب کیا

ہندوستانی من چلے اکثر اوقات ایسے موقع پر شکست کھاکر کہہ دیا کرتے ہیں کہ بھئی ہم ٹھہرے مہمان نواز۔ خواہ کچھ ہو جاتے۔ مہمان کی دل شکنی تو کسی صورت زیبا نہیں۔ ہمارے خیال میں یہ ایک فضول ولغو بہانہ ہے۔ حق مہمان نوازی ضرور ادا کرنا چاہیئے۔ ہندوستان مہمان نوازی میں مشہور ہے۔ مگر اس کے اور کئی عمدہ طریق ہیں۔ کھلاڑیوں کی سب سے بہتر مہمان نوازی سپورٹسمین سپرٹ ہوتی ہے۔ اور اسی کی ہندوستان میں کمی ہے۔ مہمانوں کی دل کھول کر آؤ بھگت کی جاوے۔ رہائش کا انتظام عمدہ ہو۔ میچوں سے پہلے اور بعد ان کی دلبستگی کے شریفانہ مذہب سامان ہوں۔ مگر کھیل کے وقت فضول رسومات کو بالائے طاق رکھ کر اس طرح ذوق وشوق جوش اور باقاعدگی سے کھیلیں۔ کہ مہمانوں کے دل میں عزت پیدا ہو۔ اور جہاں وہ جائیں تعریف کریں۔

اولڈفیلڈ

پونسفورڈ

کیپکس

لالہ سنت رام ایک ہائی سکول کے مدرس دوم تھے "کتابی کیڑوں" کو پسند کرتے - ورزش کھیل سے روکتے - خود بھی نحیف الجثہ اور خیر سے وہی اوّل درجہ کے کہیں دل میں یہ سما گیا تھا کہ بوجہ محنت کسی دن یکلخت ان کو کوئی بیماری آدبوچیگی - ایک دن مدرسہ سے اکڑوں اکڑوں اور گھبرائے سے آئے اور آتے ہی چارپائی پر پڑ گئے - اور گھٹنے ٹھوڑی تک دوہرے کر لئے -

"رام سرن کی اماں - میں نہ کہتا تھا کہ کسی دن یکلخت میں بیمار ہو جاؤنگا - آج صبح سے میری کمر سیدھی نہیں ہوتی بلاؤ اب ڈاکٹر صاحب کو" ڈاکٹر صاحب آئے - آدھ گھنٹہ کے قریب مریض کا ملاحظہ کیا - دھرم پتنی نہ رہ سکی پوچھا ڈاکٹر صاحب زندگی کی امید تو ہے نہ فقط واسکٹ کے تیسرے بٹن کا حلقہ پتلون کے بٹن سے نکال دیں تو تمام مشکل حل ہو جاویگی"۔

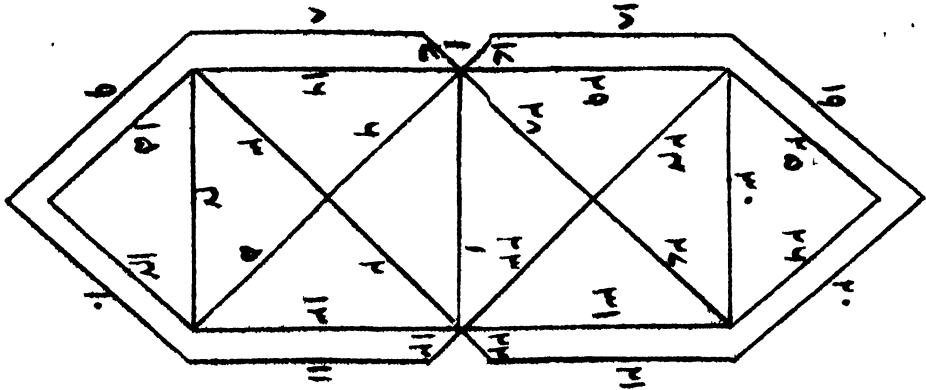
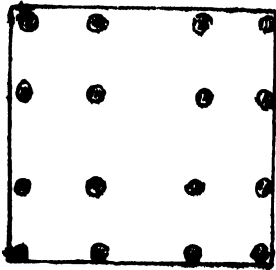
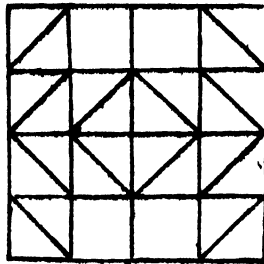
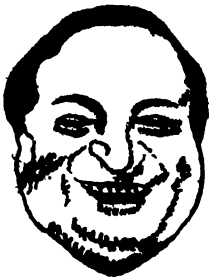
استاد:- اگر تمہارا باپ پانچ گائیوں سے چار چار سیر دودھ اور پانچ سے دو دو سیر دودھ دوہے تو کل کتنا دودھ بیچیگا -

شاگرد:- (گوالا) ایک من جناب

استاد:- تم حساب میں نہایت کمزور ہو جانتے ہی نہیں کیا کماؤ گے ؟

شاگرد:- (گوالا) معاف فرمانا جناب - آپ کو دودھ کی تجارت کا کیا پتہ - اگر ہم تیس کے تیس ہی سیر رکھ کر بیچیں تو ہمارے پلے کیا پڑے - آپ کو فیس کہاں سے دیں -

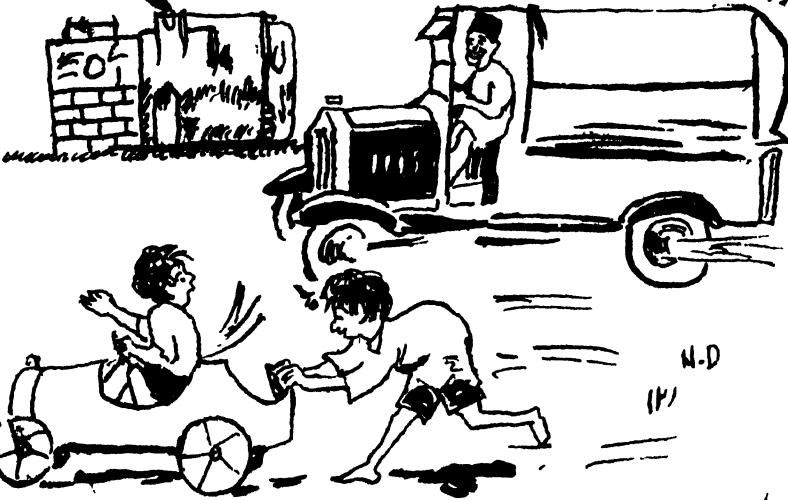
ورزش دماغ

حل شکل جو ۱۵ اپریل میں شائع ہوئی تھی ۔ نمبر ا سے شروع کر کے مطابق نمبروں کے لکیر کھینچے جائیں ۔

گھیروں ۔ قوسوں ۔ مربعوں اور لکیروں والی شکل کا حل ان کو ناپ کر خود کر لیں اسے نظر کا دھوکا کہتے ہیں ۔

مجھے لکڑی کا ایک بالکل چورس بغیر کسی چھید کے ٹکڑا چاہئے تھا ۔ تلاش پر مجھے مندرجہ بالا شکل کا لکڑی کا تختہ ملا ایک تو یہ مطلوبہ تختہ سے چار گنا بڑا ہے ۔ دوسرے اس میں چھید ہیں ۔ بڑی سوچ کے بعد میں نے آخر بغیر چھید کے بالکل ٹھیک ٹکڑا (ملہ) اس میں سے نکال لیا ۔ بھلا مربع کھینچ کر بتاؤ میں نے کیسے نکالا ۔

یہ کل کتنے مربعے ہیں ؟

میں بتاؤں یا آپ بتائیں گے !

حفظ ما تقدم

بازار یا گلی میں نارنگی - خربوزہ یا کیلے کے چھلکے مت پھینکو - ورنہ تمہارا بھی کسی دن یہی حشر ہوگا۔ جو اس تصویر میں نظر آرہا ہے۔

اگر ایسی چیزیں راستہ میں پڑی پاؤ تو اٹھا کر کسی محفوظ جگہ پھینک دو۔

بازار یا گلی کوچہ میں مت کھیلو اور نہ ہی دائیں بائیں دیکھے بغیر سڑک کو عبور کرو - ہو سکتا ہے - کہ پیچھے سے کوئی گاڑی آ رہی ہو اور تم اس کی لپیٹ میں آجاؤ۔

تیل سپرٹ یا گیس کے چولھے بہت احتیاط سے استعمال کرو سپرٹ - پٹرول یا گیس کے نزدیک آگ کا شعلہ نہیں آنا چاہیئے۔ اگر پٹرول یا سپرٹ ڈالتے وقت اِدھر اُدھر گر جائے تو جب تک پوری طرح صاف نہ کرلو - دیا سلائی مت سلگاؤ۔

اپنا گھر

گھر کو بہشت سے تشبیہ دی گئی ہے اور یہ مانی ہوئی بات ہے کہ گھر جتنی محفوظ و آرام دہ جگہ اور کوئی نہیں۔ مگر امریکہ کی ایک بیمہ کمپنی نے تجربہ سے ثابت کیا ہے کہ دنیا میں جس قدر خطرات و حادثات پیش آتے ہیں۔ ان کا آٹھواں حصہ گھر سے باہر برداشت کرنے پڑتے ہیں۔ باقی سات حصے گھر کی بدولت اور گھر میں بیٹھے بٹھائے پیش آتے ہیں۔ اور باہر کے حادثوں میں جتنی جانیں ضائع ہوتی ہیں بسبب لاری۔ کار یا گاڑی۔ گھر سے فقط پانچ فی صدی زائد واقع ہوتی ہیں۔ گھر میں حادثات و واقعات کی وجہ سے جو خرچ اخراجات اور متعلقین و حاضرین کو تشویشات و تکلیفات ہوتی ہیں وہ اس نسبت میں اور بھی ایزادگی کر دیتی ہیں۔ چونکہ اپنے گھر میں بالعموم ہر روز ہی حادثات ہوتے رہتے ہیں۔ اس واسطے انکی گنتی کی طرف کوئی خیال نہیں کرتا۔ البتہ جب بہت سا نقصان جان یا مال ہو۔ تو اس وقت خیال آتا ہے کہ ہاں کوئی حادثہ رونما ہو گیا ہے۔ اور اسکی وجہ بسا اوقات نہایت ہی معمولی ہوتی ہے۔

حسب معمول دیا سلائی جلائی ذرا سی بے احتیاطی ہوئی اور کپڑوں کو آگ لگ گئی۔ مکان کو لگ گئی سارے محلہ میں پھیل گئی۔ دیا منہ کے نزدیک جلائی۔ دھواں دماغ میں چلا گیا۔ بیمار پڑ گئے۔ چند دن بعد جان پر بن گئی۔

چاقو سے کچھ کاٹنے لگے۔ بے احتیاطی ہوئی۔ ہاتھ کو خراش آ گئی۔ خیال نہ کیا پیپ پڑ گئی۔ پھوڑا بن گیا۔ خون میں زہر سرایت کر گیا۔ اور آخر زندگی ختم ہوئی۔

چاقو چھریاں۔ سوئیاں۔ چینی کے برتن یا ٹوٹے ہوئے شیشے کے گلاس ادھر ادھر بکھرے پڑے رہنے دیئے۔ اتفاق سے ان پر کوئی بچہ گر جائے تو کیا نتیجہ ہو گا؟ مختلف دوائیوں کی شیشیاں جن میں دو چار زہر کی شیشیاں بھی ہوں اور ان پر یہ نہ لکھا ہو کہ یہ زہر ہے۔ یا اور کوئی دوائی غلطی سے اصل دوائی کی بجائے اس کے رنگ کی پلا دی۔ یا دیا سلائی کی تیلیاں ادھر ادھر فرش زمین پر پھینک دیں۔ پٹرول کا آج کل عام استعمال ہے۔ چولہے کے پاس یا شعلے کے پاس اسے استعمال کیا اور اس کو آگ لگ گئی۔ غرضیکہ ہزارہا ایسی چھوٹی چھوٹی باتیں گھروں میں ہوتی ہیں۔ کہ جن کی طرف عام طور پر لوگ خیال ہی نہیں کرتے۔ اور ایک ذرا سی بے احتیاطی یا بے خیالی سے بڑے بڑے روح فرسا حادثات واقع ہو جاتے ہیں

لہٰذا نہایت ضروری ہے کہ

گھر میں بظاہر حقیر و فضول چیزیں بھی اپنی اپنی جگہ پر ہوں۔ بکھری نہ پڑی رہنے دیں۔

دیا سلائی کو نہ منہ کے نزدیک نہ کپڑوں کے نزدیک جلاؤ۔

چاقو چھری یا دیگر ایسے تیز اوزار سنبھال کر ڈھک کے یا بند کر کے رکھو۔ اور بچوں کی پہنچ سے دور رکھو۔

شیشے چینی کے ٹوٹے ہوئے برتنوں کے ٹکڑے بھی بکھرے نہ رہنے دو۔ احتیاط سے اکٹھے کر کے باہر محفوظ جگہ پھینک دو

ہر بوتل پر لکھ رکھو۔ کہ اس میں کیا چیز ہے۔ جو زہریلی چیز ہو اس پر سرخ نشان کر دو۔

غرضیکہ اسطرح کی معمولی احتیاطوں سے آپ اپنے گھر کو واقعی آرام دہ اور بہشت ثانی بنا سکتے ہیں۔

حادثات محض خدا کی طرف سے نہیں ہوتے بلکہ ہمیشہ انسان کی اپنی غلطی یعنی قوانین قدرت کی خلاف ورزی کی وجہ سے ہوتے ہیں۔ اور یہی وجہ ہے کہ وہ اگر کلیتاً نہیں تو نوے فی صدی روکے جا سکتے ہیں۔

فتح کا اعلان

انعامی معمّہ

معمے حل کرنیکا بڑا فائدہ آم کے آم اور گٹھلیوں کے دام کی مصداق ہوتا ہے۔ آپ کو غور و فکر کرنے سوچنے اور لغات استعمال کرنے کی عادت پڑے گی۔ لیاقت بڑھے گی۔ علم زیادہ ہوگا۔ حافظہ تیز ہوگا۔ حوصلہ صبر اور محنت کی عادت پیدا ہوگی اور مقابلہ کرنے کی ہمت و جرأت۔ حرکت میں برکت ہوتی ہے۔ ذرا ہمت کریں تو حل کر لینا کچھ بھی مشکل نہیں ہوتا۔

الغرض آپ مقابلہ میں داخل ہو کر انعام حاصل کرنا نہ چاہیں تو بھی اس پر غور کریں۔ جب نتیجہ شائع ہو۔ تو اس سے مقابلہ کر کے اپنی خامیاں دور کریں۔

نمبر	حروف	لگانا ہے (+) یا نکالنا (-)	بنے ہوئے لفظ کا مطلب
۱	م ا ح م د	ا-	آدمی کا نام
۲	م و ر ا	ا+	ریل کا ایک سٹیشن
۳	ر ا ن گ ر ی ز	ا-	ایک قوم ہے
۴	ا و ش ا ہ	ا+	سب سے بڑا حاکم ملک
۵	خ ر س ی	ا- یا -۲	ایک چوپایہ جانور (خرس یا خر)
۶	ش ک ا ر ہ م	ا- یا -۲	اس پر سواری کرتے ہیں۔
۷	ح ی م	ا+	موٹا تازہ
۸	چ چ ج ا ن	ا+	ایک قریبی رشتہ دار
۹	ر د ہ	ا+	بچارہ دوسروں کے ہاتھ میں ہوتا ہے

تمام قسم کی خط و کتابت و ترسیل زر بنام

مینیجنگ ڈائریکٹر سپورٹسمین

ریلوے روڈ لاہور کے ہونی چاہیئے

حرف لگا دینا ہے (+) یا ہٹا لینا ہے (-)۔ نمبر ۵ کا حل دیکھ لیں۔ حل کر کے پیچھے دیئے ہوئے نقشہ کی خانہ پوری صاف اور خوشخط کریں لفافہ میں بند کر کے پورا ٹکٹ لگا کر سپورٹسمین چیمبرلین روڈ لاہور کو ۳۰ مئی ۳۵ء تک بھیج دیں۔

شرائط ۱: فیس داخلہ ۲ ر کے ٹکٹ فی حل۔ طلبا سکول کے لئے پانچ پیسے کے ٹکٹ۔

۲: حل چھپی ہوئی فارم پر ہونا چاہیئے۔ زائد حل سادہ کاغذ پر صاف خوشخط لکھ بھیجیں۔ مگر ہر ایسے حل کے لئے ۲ ر کے ٹکٹ علاوہ فیس داخلہ کے بھیجنے ضروری ہیں۔

صحیح حل سربمہر لفافہ میں منیجر کے پاس ہے اس کے ساتھ مطابقت ہونی چاہیئے۔ صحیح حل۔ ایک اور دو غلطی والے حل کو چاقو۔ سوٹی۔ فوٹو کیمرہ۔ والی بال۔ ہاکی سٹک۔ ریکٹ یا کرکٹ کا بلا وغیرہ انعام بھیجا جائے گا۔ یہ سب چیزیں عمدہ اور قیمتی ہونگی۔

(حروف صحیح ترتیب میں ہیں۔ ان کو آگے پیچھے نہیں کرنا۔)

دوسرا نہایت سہل معمہ جو شائع ہوگا

۱	ج ز رت اب	....
۲	ع ن ص ب ر	ایک مادہ
۳	ت ا ر ی ک خ	اس سے اکثر غلطی لگ جاتی ہے (+)
۴	ش راب ت	....
۵	ش ع ام ی ا نہ	..............)
۶	ن ار ن ج گ ی	میوہ

سپورٹسمین معمہ نمبر ۱ فارم داخلہ۔ ۳۰ مئی ۳۵ء آخیر تاریخ

	نمبر	نشان	حل	نمبر	نشان	حل	
مجھے منیجر صاحب کا فیصلہ ہر طرح منظور ہے	۱	-		۶	-		نام......... جماعت....
	۲	+		۷	+		سکول کالج......... پتہ.........
دستخط........	۳	-		۸	+		....
عمر........	۴	+		۹	+		تعداد حل..... تعداد ٹکٹ.... کل قیمت ٹکٹ..........

اگر یہ معمے مقبول ہوئے تو انعام نقد بھی مقرر کیے جائیں گے

جمخانہ سپورٹس کمپنی

سیالکوٹ شہر

گارنٹی :- مال ہرگز خراب و نقص دار نہ ہوگا - اگر خدانخواستہ کوئی نقص یا خرابی نکل آوے تو بغیر کوئی پیسہ چارج کئے اس قیمت کا مال فوراً تبدیل کر دیا جاوے گا -

فوج - سکول - کالج اور رجسٹرڈ کلبیں کم از کم سو روپے کی خرید پر صرف پچیس فیصدی قیمت ادا کر کے باقی قیمت دو ماہ کے اندر اندر ادا کر سکتی ہیں یا مقررہ ماہوار اقساط سے بھی ادائیگی ہو سکتی ہے سو یا سو روپے سے زائد خرید پر خرچ ریل کمپنی خود ادا کریگی بشرطیکہ قیمت نقد دی جاوے

ایک ہی چیز اگر دو درجن سے زائد خریدی جائے - تو سکول، کالج یا کلب کا نام ہر چیز پر مفت لکھدیا جائے گا - ماسوائے ہاکی و کرکٹ ٹینس وغیرہ بالوں کے -

ہاکی سٹک	AI	OK	DV	PR
۱- فورسز	۷ ۸ ۰	۵ ۰ ۰	۳ ۸ ۰	۰ ۰ ۰
۲- کلبز	۴ ۸ ۰	۳ ۰ ۰	۲ ۰ ۰	۰ ۰ ۰
۳- سکولز	۳ ۰ ۰	۲ ۸ ۰	۱ ۱۲ ۰	۱ ۴ ۰
۴- طفلی	۲ ۸ ۰	۲ ۰ ۰	۰ ۱۴ ۰	۰ ۰ ۰
"	۱ ۱۲ ۰	۱ ۴ ۰	۰ ۱۰ ۰	۰ ۰ ۰

والی بال	AI	OK	DV	PR
۱- فورسز	۵ ۸ ۰	۴ ۰ ۰	۰ ۰ ۰	۳ ۰ ۰
۲- کلبز	۴ ۱۲ ۰	۳ ۸ ۰	۰ ۰ ۰	۲ ۱۲ ۰
۳- سکولز	۰ ۰	۲ ۰ ۰	۰ ۰ ۰	۲ ۸ ۰
بیڈمنٹن ریکٹ I	۴ ۰ ۰	۳ ۰ ۰	۲ ۰ ۰	۱ ۰
II	۳ ۰ ۰	۲ ۰ ۰	۱ ۰ ۰	۰ ۱۲

شٹل کاک

	A1	OK	DV
فی درجن	۶ ۰ ۰	۴ ۰ ۰	۲ ۰ ۰

فٹ بال

	A	OK	DV	PR
۱- فورسز	۸ ۰ ۰	۷ ۰ ۰	۶ ۸ ۰	۸ ۰ ۰
۲- کلبز	۷ ۰ ۰	۶ ۰ ۰	۵ ۸ ۰	۴ ۰ ۰
۳- سکولز	۶ ۸ ۰	۵ ۸ ۰	۴ ۰ ۰	۳۰ ۰ ۰
۴- طفلی	۵ ۱۲ ۰	۴ ۱۲ ۰	۳ ۴ ۰	(۴ سائز)

ایک - دو - تین سائز کے فٹ بال چھوٹے بچوں کے لئے بھی بنائے جاتے ہیں۔ قیمتیں بارہ آنہ سے لیکر تین روپیہ تک ہیں۔
AI مشہور Y شکل کے کور کا ہے اور OK T شکل کور کا DV کے بالعموم ۱۸ حصوں کا ہوتا ہے۔
فٹ بالوں کی شکل نہ بگڑنے کی گارنٹی ہے۔ چمڑہ اوّل درجہ کا ہوتا ہے

کرکٹ بیٹ

خاص بڑھیا بیٹ (۱) سولہ ۱۶ روپیہ (۲) بیس ۲۰ روپیہ (۳) تیس ۳۰ روپیہ

	AT	OK	DV
۱- فورسز	۱۲ ۰ ۰	۹ ۰ ۰	۷ ۰ ۰
۲- کلبز	۸ ۰ ۰	۵ ۰ ۰	۴ ۰ ۰
۳- سکولز	۸ ۰ ۰	۴ ۸ ۰	۳ ۴ ۰

۴- طفلی بیٹ ایکروپیہ سے لیکر چھ روپیہ تک مطابق قد و قسم

ٹینس ریکیٹ - انگریزی و امریکن دونوں نمونوں کے انگریزی ذرا گول اور امریکن ذرا لمبائی پر ہوتا ہے۔ گٹ ہر ایک میں نہایت اعلےٰ قسم کی ہوگی۔

A1 ولایتی بیٹ کا چوکھٹہ (۱) تیرہ ۱۳ روپیہ (۲) پندرہ ۱۵ روپیہ (۳) اٹھارہ ۱۸ روپیہ (۴) اکیس ۲۱ روپیہ

A1 سفید شہتوت کا چوکھٹہ (۱) سات ۷ روپیہ (۲) نو ۹ روپیہ (۳) تیرہ روپیہ۔

OK چھ روپیہ DV پانچ روپیہ PR چار روپیہ اور تین روپیہ
طفلی:- چھ آنے سے لیکر دو روپیہ تک۔

جال

	درجہ اوّل	درجہ دوم
ہاکی	۲۵ روپیہ	۲۰ روپیہ
والی بال	۴ "	۳ "
فٹ بال	۲۲ "	۱۸ "
بیڈمنٹن	۴ "	اڑھائی روپیہ اور ایک روپیہ چودہ آنہ

ٹینس ۱۲-۸-۶ اور ۴ روپیہ

گیند

A1	OK	DV	PR
۳ ۰ ۰	۲ ۸ ۰	۱ ۱۰ ۰	۱ ۰ ۰
۲ ۸ ۰	۲ ۰ ۰	۱ ۱۲ ۰	۱ ۲ ۰

باسکیٹ بال A1 ۷ روپیہ OK ۶ روپیہ DV ۵ روپیہ

باسکیٹ بال ہلکا دو ۲ روپے آٹھ آنے

باسکیٹ بال بورڈ مکمل دس ۱۰ روپیہ

کرکٹ وکٹین - نہایت خوبصورت مضبوط

A1 ۶ روپیہ OK ۵ روپیہ DV ۴ روپیہ PR ۳ روپیہ

سامان مندرجہ بالا کے علاوہ دیگر ہر قسم کا سامان کھیل شٹل پنگ پونگ - ڈیک ٹینس پولو - رسہ - گولہ وغیرہ کے سامان متعلقہ بھی بنائے اور مہیا کئے جاتے ہیں۔

آئین جنگ

بداطوار آدمی کے ہاتھ میں دولت ایسی ہی ہوتی ہے جیسے پھوٹے گھڑے میں پانی - ادھر آیا اُدھر بہ گیا - بیرسٹر پنّا لال نے بہت پیدا کیا بہت اُڑایا - آپ دل کے سخی تھے - اکثر کہا کرتے شباب کا زمانہ عیش و آرام کے لئے جوگی سنیاسی بننے کے لئے نہیں - مذہب کا روح سے تعلق ہے - مذہبی جوش اندرونی ولولے سے پیدا ہوتا ہے اور اندرونی ولولہ اسی وقت اٹھتا ہے جب دِل خواہشات کی قید سے آزاد ہو جائے - دل آزاد تب ہی ہو سکتا ہے - جب اُسے پوری آسودگی ہو چکے - اور آسودگی اسی وقت حاصل ہو سکتی ہے جب کوئی حسرت کوئی ارمان باقی نہ رہے بابو صاحب کو وہ بیش بہا زمانہ نصیب نہ ہوا - عیش وہ طلسمی محل ہے جو باہر سے بالکل بے نقص نظر آتا ہے - لیکن اندر قدم رکھتے ہی ایک معما بن جاتا ہے - اس میں جُوں جُوں آگے بڑھتے جایئے - حیرت میں بھی اضافہ ہوتا جاتا ہے اس دام فریب سے نکل بھاگنا آسان نہیں پرندہ جوں جوں پھڑ پھڑاتا ہے جال کے تار کسے جاتے ہیں - شباب رنگ رلیوں میں گزر گیا - لیکن جوش نہ مٹا - خواہشات میں اضافہ ہوتا گیا - اندر سے ولولہ اٹھا نہ الہام ہوا - پہلے دس نوکر تھے - اب ان کی تعداد پندرہ ہو گئی - پہلے دیسی کھانا پسند تھا اب بغیر چاپ اور کٹلٹ کے زندگی کا مزہ کہاں؟ پہلے تن زیبے آب رواں پر قناعت کر لیتے تھے - اب جاپانا اور کاشی سلک بھی چبھنے لگا - پہلے ایک موٹر کافی تھی - اب تین موٹریں بھی کم معلوم ہونے لگیں - پہلے شباب فانی تھا - اب سدا بہار بن گیا - مونچھوں کے بال پکتے دیکھ کر ان پر استرا پھیر دیا - بڑھاپے کا کوئی نشان نہ تھا - اور سر کے بال؟ وہ تو آج کل نوجوانوں کے بھی پک جاتے ہیں!

عیش اور کاہلی میں چولی دامن کا رشتہ ہے - پہلے مؤکلوں کے مقدمے فوراً تیار ہو جاتے - اب مہینوں پڑے رہتے - اس لئے بابو صاحب کے مؤکلوں کی تعداد گھٹنے لگی - ادھر خرچ بڑھا ادھر آمدنی گھٹی - مہاجنوں کی بن آئی سیٹھ رام سرن داس کے ہاں لین دین شروع ہو گیا۔

عیش پسند لوگوں کا کام ادھار پر بہت چلتا ہے - فیشن اور عیش کی چیزیں اکثر اُدھار مل جاتی ہیں - شراب تو اُدھار آ سکتی ہے - لیکن گناہ اور جوئے کے بازار میں ادھار سے کام نہیں چلتا۔

(۲)

رات کے نو بج چکے تھے - انڈین کلب کے ایک کمرے میں بابو پنّا لال اور ان کے احباب رسک لال غلام حسین اور مسٹر جان نپت ایک گول میز کے اِرد گرد بیٹھے ہوئے تھے - کمرہ آراستہ تھا - ایک کونے میں ایک قیمتی پردہ پڑا تھا

غلام حسین نے جیب سے تاش نکالی پتے تقسیم کئے اور کھیل شروع ہوگیا - پنا لال نے اپنے پتے سنبھالے - دیکھتے ہی باچھیں کھل گئیں ---- تین غلام اور ایک بیگم! نہایت مبارک ابتدا ہے - پھر پتے تقسیم ہوئے - اس بار پھر بابو صاحب کے ہاتھ رہی - وہ برابر پانچ بازیاں جیتے - چھٹی مرتبہ ہار گئے -

یہ ساتویں بازی تھی - پتے ہاتھ میں لیتے ہی بابو صاحب اُچھل پڑے ---- تین یکے اور ایک بادشاہ! دلی جذبات کو دوسروں پر ظاہر نہ کرنا قمار بازی کا پہلا اصول ہے - لیکن بابو صاحب کو اپنے اوپر قدرت نہ تھی آنکھوں میں امید کی روشنی چمکنے لگی - انہوں نے سگرٹ کیس نکالا سگرٹ جلایا اور پتلون کی جیبوں میں ہاتھ ڈال کر ٹہلنے لگے پریشانی اور اطمینان قلب اجتماع ضدین تھا - کمرہ بجلی کی روشنی سے جگمگا رہا تھا - باقی تینوں آدمیوں میں آنکھوں کے اشاروں سے باتیں ہو رہی تھیں - بابو صاحب کے پتے میز پر پڑے تھے اور ان پر تینوں کی آنکھیں اس طرح لگی ہوئی تھیں جیسے درخت پر بیٹھے ہوئے گدھوں کی للچاتی آنکھیں زمین پر پڑے ہوئے گوشت کے ٹکڑوں پر جمی ہوں اس وقت ان کی حالت ان لٹیروں کی سی تھی جو اشرفیوں کی تھیلی لئے ہوئے طاقت ور مسافر کی لاٹھی دیکھ کر ہمت ہار جاتے ہیں - لیکن دوست بن کر اس کے ساتھ ہو لیتے ہیں کہ اندھیرا ہوتے ہی موقع پا کر تھیلی لے بھاگیں گے -

یکایک روشنی بجھ گئی - کمرے میں اندھیرا چھا گیا - بابو صاحب چونک پڑے +

"کیا ہوا"؟

"جانے کیا بات ہے سمجھ میں نہیں آتا!"

"مسٹر نپت! دیکھو تو یار بجلی کیوں بجھ گئی"

مسٹر نپت اُٹھے ہی تھے کہ بتیاں پھر روشن ہوگئیں - کھیل شروع ہوا - چالیں چلی جانے لگیں - پنا لال کی بے صبری کا کچھ ٹھکانا نہ تھا - غلام حسین اور جان نے پتے پھینک دیئے - بابو صاحب اور رسک لال میں چوٹیں ہونے لگیں +

رسک لال - میری ایک چال ایک ہزار کی +

پنا لال - میری دو ہزار کی +

رسک لال - میری بھی دو ہزار کی رہی"

"ہم تین ہزار کہتے ہیں"

پنا لال :- میری چال پانچ ہزار کی رہی"

رسک لال نے پانچ ہزار نکال کر سامنے رکھ دیا اور کہا ---- پتے دکھلایئے -

پنا لال نے پتے اُٹھائے اور سامنے کھول کر رکھ دیئے - لیکن ان کی حیرت کی انتہا نہ رہی - جب پتوں میں صرف

دو یکّے نکلے۔ تیسرا یکّا غائب تھا۔ گھبرا کر بولے میرے پاس تینوں یکّے آئے تھے اور ایک بادشاہ۔ یہ دو یکّے کیسے! ایک کیا ہوا؟

رسک لال نوٹوں کا ڈھیر سنبھالتے ہوئے بولے۔۔۔ کہاں کے یکّے اور کہاں کا بادشاہ۔ یہ دیکھئے! بادشاہ کی ٹریل اور یہ بیگم رہی۔

بابو صاحب نے گرج کر کہا یہ دھوکا ہے۔ سراسر بے ایمانی ہے۔

رسک لال نے کڑک کر جواب دیا۔۔۔۔ یہاں کوئی اٹھائی گیر نہیں ہیں۔ صاف کھیل کھیلتے ہیں۔ جس کا جی چاہے کھیلے۔ جس کا جی چاہے نہ کھیلے۔

پنّا لال۔ میں نہیں جانتا کہ تم ایسے ذلیل بھی ہو!

رسک لال نے تاؤ دیکھ کر کہا کہ ذرا زبان کو لگام دیجئے۔ ورنہ ساری شیخی بھلا دوں گا۔

ادھر سے پنّا لال جھپٹے اُدھر سے رسک لال دونوں لڑنے کو تیار تھے کہ غلام حسین اور رجان نے، جو ابھی تک کھڑے تماشا دیکھ رہے تھے بیچ بچاؤ کر دیا۔

جواری پیسہ پیسہ پر جان دیتے ہیں، یہاں تو اتنی بڑی رقم تھی۔ بابو صاحب کی آنکھوں سے چنگاریاں نکلنے لگیں لیکن اپنی جسمانی کمزوری کا خیال مخالف کی طاقت کے علم سے مل کر ہمت کا خاتمہ کر دیتا ہے۔ کمزور کا غصّہ الفاظ کے سیلاب میں نمودار ہوتا ہے۔ ہاتھ پیر چاہے مجبور ہو جائیں۔ لیکن زبان ہار ماننے والی نہیں۔ وہ شہ زور گھوڑے کی طرح ہے اسے قابو رکھنے کے لئے صبر چاہیئے۔

عجیب ہنگامہ بپا تھا۔ خان سامے، بیرے، باورچی اور کلب کے دوسرے ممبر جمع ہو کر یہ تعجب خیز ڈراما دیکھنے لگے۔ معاملہ بڑھتا دیکھ کر غلام حسین بابو صاحب کو صبر کی نصیحت کرتے اور رسک لال کو برا بھلا کہتے ہوئے موٹر تک لے آئے۔ اور انہیں بٹھا کر شوفر کو اشارہ کیا۔ موٹر ہوا سے باتیں کرنے لگی۔

سرکار بنگلے پر پہنچے۔ نوکروں کی شامت آ گئی۔ اس کو ڈانٹ اس کو پھٹکار۔ دربان بیٹھے بیٹھے اونگھ رہا تھا۔ بابو صاحب نے پہنچتے ہی وہ ٹھوکر جمائی کہ بیچارہ بلبلا اٹھا۔ نوکر جوتا اُتارنے لگا۔ فیتا کھولنے میں دیر لگ گئی جھلا کر وہ چپت جمائی کہ غریب کا سر بھنا اُٹھا۔ بارے جب سرکار کی آنکھ لگی تو بیچاروں کی جان میں جان آئی۔

(باقی آئندہ)

آنکھوں کی حفاظت

آنکھوں کے بغیر انسان لاچار ہوتا ہے۔ نہ کام کر سکتا ہے۔ نہ کھیل کود سکتا ہے نہ کھانے، پینے کا لطف اٹھا سکتا ہے۔ آنکھیں سب سے بڑی نعمت ہیں۔ وہ حسن دولت سے بھی بہتر ہیں بلکہ تندرستی سے بھی بہتر ہیں ان کے بغیر انسان بالکل بے بس ہے اور اپنی ضرورتوں کیلئے دوسروں کا بالکل محتاج۔ آنکھیں صاف رکھو۔ بینائی قائم رہے گی۔ اس لئے

۱۔ ہاتھ اور چہرہ کو عمدہ صابن اور پانی سے صاف کرو۔ اپنی اور اپنے بال بچوں کی آنکھوں کو دن بھر میں کم از کم پانچ دفعہ صاف پانی سے دھوؤ۔ اگر آپ کا چہرہ اور آنکھیں غلیظ ہونگی۔ تو ان پر مکھیاں بیٹھیں گی۔ مکھیاں بیماری پھیلانے کا ذریعہ ہیں

۲۔ اپنی اور اپنے بچوں کی آنکھوں کو اپنے میلے ہاتھوں سے نہ ملو۔ میلی انگلیوں سے آنکھیں خراب ہو جاتی ہیں۔

۳۔ اپنے کپڑے کم سے کم ہر ہفتہ دھویا کرو۔ اپنی اور اپنے بچوں کی آنکھوں کو میلے کپڑے سے نہ پونچھو۔ ورنہ خراب ہوجائینگی

صفائی عجب چیز دنیا میں ہے — صفائی سے بہتر نہیں کوئی شے

سب بیماریاں گندگی سے پیدا ہوتی ہیں۔ اس لئے کپڑے ہاتھ منہ اور آنکھیں صاف رکھو گندگی سے مکھیاں پیدا ہوتی ہیں اور مکھیاں بیماریوں کی جڑ ہیں۔ جہاں گندگی ہے وہاں مکھیاں ہیں۔ اور جہاں مکھیاں ہیں، وہاں بیماری۔ اس لئے اپنا گھر احاطہ اور گاؤں صاف رکھو۔ گڑھے کھود کر عام کوڑا کرکٹ ان میں دبا دو یا جلا دو۔

مکھیاں پاخانہ اور پیشاب کی عاشق ہیں۔ اس لئے گڑھوں کو تختوں سے ڈھانپ کر رکھو۔

گندگی اور بیماری اندھیرے اور خراب ہوا کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔ اس لئے مکانوں میں روشنی اور ہوا کا کافی انتظام رکھو

آنکھوں کا علاج اگر آپ کی آنکھیں یا آپکے گھر میں کسی کی آنکھیں سرخ ہو جائیں۔ ان میں سے پانی وغیرہ خارج ہو۔ یا وہ دکھنے لگیں۔ تو علاج کے لئے فوراً کسی ہسپتال میں جانا چاہیئے۔ اور بروقت علاج ہونے سے آپ کی آنکھیں بچی رہیں گی اگر آپ اپنے گھر گاؤں۔ کپڑے۔ ہاتھ۔ چہرہ اور آنکھیں صاف رکھیں گے۔ تو آپ کی آنکھیں کبھی دکھیں گی نہیں۔

صفائی کو رکھو ہمیشہ عزیز
صفائی سے بہتر نہیں کوئی چیز

آنکھوں کی ورزشیں اگلے نمبروں میں ملاحظہ کریں